MICHEL

MONTIGNAC

Novo prošireno izdanje

Jedem, dakle mršavim

Montignacova metoda ili kako mršavjeti i spriječiti debljanje u svakoj životnoj dobi

Predgovor: dr. Morrison C. Bethea

naklada zadro

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica – Zagreb

UDK 613.24

MONTIGNAC, Michel
Jedem, dakle mršavim : Montignacova metoda ili Kako mršavjeti i spriječiti debljanje u svakoj životnoj dobi / Michel Montignac ; predgovor Morrison C. Bethea ; <prevela Višnja Ogrizović>. – Novo prošireno izd. – Zagreb : Naklada Zadro, 2005. – (ABC zdravlja)

Prijevod djela: La méthode Montignac pour les femmes.

ISBN 953-182-062-7

I. Dijetna prehrana -- Priručnik

450606221

PREDGOVOR

U ovoj je potpuno obnovljenoj knjizi Michel Montignac posebno naglasio potrebe žena i pritom još jednom pokazao ne samo svoje izvrsno poznavanje prehrane nego i urođeni instinkt na tom području.

Više uopće nema sumnje da se uspio nametnuti kao neosporni autoritet na području nutricionistike.

Posljednjih je nekoliko desetljeća medicina znatno napredovala pa se danas mnoge bolesti bolje dijagnosticiraju, liječe i čak sprječavaju. Ukratko, zdravlje nam je znatno bolje.

Usto se ljude nastoji navesti da poboljšaju prehrambene navike i da se više bave tjelesnim aktivnostima. Ipak, razmotrimo li bolje probleme nutricionistike, moramo priznati da ništa sustavno nije predloženo prije Montignacove metode.

Za većinu je nutricionista dovoljan simplificistički pristup koji razumijeva da ćemo smanjiti tjelesnu težinu i poboljšati zdravlje ako jedemo manje hrane, prvenstveno masnoća. Michel Montignac prvi je kritički razmotrio hipokalorični pristup pa se usredotočio na stvarne odnose među namirnicama i na biokemijske procese koji pokreću naše tijelo.

Poznata istraživanja pokazala su da debljina i kardiovaskularne bolesti mnogo manje pogađaju Francuze nego stanovnike drugih industrijskih zemalja. Zna se i zašto. Michel Montignac s pravom metabolizam ugljikohidrata (a ne masnoća i bjelančevina) smatra osnovom svojega prehrambenog programa.

Unos ugljikohidrata, što uzrokuje izlučivanje inzulina, postaje odlučujući čimbenik dijetetike.

Birajući ugljikohidrate prema njihovu glikemičnom indeksu, kako to preporučuje Michel Montignac, može se upravljati izlučivanjem inzulina i tako djelovati na povećanje ili smanjenje tjelesne težine.

Pravila unosa masnoća i bjelančevina, prema Montignacovoj metodi, istodobno poboljšavaju zdravlje. Poznato je da bjelančevine potiču izlučivanje glukagona, hormona koji posredno pridonosi smanjenju zaliha masnoće. Nedavno smo u bolnici Mercy-Baptist u New Orleansu (SAD) probno primijenili načela Montignacove metode.

Prvi rezultati promatranja bolesnika pokazuju da se znatno smanjio višak tjelesne težine a istodobno, što je još važnije, ukupna količina kolesterola u većine je pala 20–30 posto.

Vjerujemo da je to neposredno povezano sa smanjenim izlučivanjem inzulina, što je postignuto Montignacovom metodom. Zbog toga smo odlučili proširiti istraživanje sustavno mjereći inzulin, kolesterol i trigliceride kako bismo dokraja provjerili naše pretpostavke.

Montignacova metoda nesporan je doprinos napretku na polju nutricionistike. Ona naime daje znanstvene i razumne odgovore na pitanja o prehrambenim navikama te objašnjava mnoge činjenice i povezanost među njima, čemu se prije nije davala prava važnost.

Osoba koja se drži te metode, zacijelo će poboljšati zdravlje.

Osobno nimalo ne dvojim da će ozbiljna istraživanja koja provodimo dokraja potvrditi da je Michel Montignac s pravom krenuo novim putem i da će ga jednog dana priznati lučonošom pravilne prehrane.

Dr. Morrison C. BETHEA
Šef odjela za kardiokirurgiju
Mercy-Baptist Hospital
New Orleans, SAD

Nota bene: ovaj je predgovor napisao dr. M.C. Bethea 1994. godine kad je objavljeno prvo izdanje ove knjige. U proteklih deset godina pretpostavke Michela Montignaca, koje je postavio početkom devedesetih, potvrđene su u praktičnom životu i potkrijepljene brojnim znanstvenim radovima. Objavljeni su i rezultati mnogobrojnih istraživanja o tome kako izbor ugljikohidrata prema njihovom glikemičnom indeksu djeluje na metaboličke procese koji preko hiperinzulinemije i rezistencije na inzulin potiču pretjerano debljanje i razvoj šećerne bolesti. Štoviše, u tom su razdoblju Montignacovu metodu

proučavali brojni znanstvenici, među kojima se posebno mora istaknut skupina istraživača na kanadskom sveučilištu Laval, koji su svoje nalaze objavili u cijenjenom časopisu *The British Journal of Nutrition*.

Ta su istraživanja vrlo važna jer je njima provjerena stvarna vrijednost temelja Montignacove metode. Najprije ju je dr. Bethea provjerio u svakodnevnoj liječničkoj praksi, a zatim je dokazano da usto dvostruko djeluje jer i značajno smanjuje čimbenike rizika za bolesti kardiovaskularnog sustava (pogledajte Dodatak II).

PREDGOVOR AUTORA

Montignacova metoda objavljena je prvi put 1986. godine u knjizi *Kako mršavjeti uz poslovne ručkove*. Pretežno je bila namijenjena muškarcima, posebice onima koji se često hrane u restoranima. Kako je knjiga odmah polučila uspjeh, nametnula se potreba da se objavi nova knjiga u kojoj bi se nova metoda približila široj javnosti. Tako je nastala prva verzija knjige *Jedem, dakle mršavim* u jesen 1997. godine. I tu su dakako slično objašnjena temeljna načela metode mršavljenja, no ta nova knjiga bila je više za »domaću upotrebu« i obraćala se mnogo većem broju osoba, onima koji pripremaju i jedu većinu obroka kod kuće.

Obadvije su knjige ponajprije praktične i zato namjerno jednostavne. Zapravo imaju pedagoško značenje. Nude nutricionističku poduku koju je lako primijeniti i koja daje vidljive i trajne rezultate. U uputama za mršavljenje već se mogla naslutiti određena prehrambena filozofija koja se oslanja na higijenu života. Čitatelj to često otkriva tek poslije, kad shvati da se osjeća bolje jer je prihvatio preporuke za promjenu prehrambenih navika.

Temelji Montignacove metode isprva su se namjerno prikazivali pojednostavljeno, dakako iz praktičnih razloga; u mnoštvu znanstvenih podataka, naime, čitatelj bi možda propustio baš ono što je bitno. Zato su se objašnjenja često svodila na puko razdvajanje ugljikohidrata i masnoća. Iskustvo je pokazalo da je poruka o razdvajanju ipak previše redukcionistička, iako je omogućavala da se postignu dobri rezultati. Zato je od 1989. do 1990. godine odlučeno da se doda poglavlje o glikemičnom indeksu, jer je to zapravo temelj naših nutricionističkih načela. No i tako dopunjena knjiga nije omela zlonamjerne nutricioniste da Montignacovu metodu proglašavaju

baukom. Tako je naprimjer dr. Jacques Fricker povjerovao kako može smisliti »pridruženu« dijetu prema Montignacovoj metodi. Po njegovu mišljenju, sve se svodilo na dva Atkinsova načela: na »smanjenje ugljikohidrata i na slobodnu potrošnju masnoća«.

To pojednostavljenje ipak nije nikoga uzbudilo, a ponajmanje liječnike opće medicine i specijaliste za kardiovaskularne bolesti. Naime, oni su se mnogo puta uvjerili da Montignacova metoda uvelike pomaže pri mršavljenju, trajno poboljšava sastav krvi, a pogotovo smanjuje količine kolesterola i triglicerida.

Mnogo je dakle razloga zašto je nastalo novo, treće prošireno i promijenjeno izdanje. Ponajprije zato da razmotrimo iskustva nutricionističkog pristupa koji se uspješno primjenjuje već više od dvadeset godina. Vrijeme je razmotriti povratne informacije: što nam o metodi govore primjena i provjera u praksi, rezultati istraživanja, svjedočenja i komentari. Važno je i nužno ponovo istaknuti bitne poruke knjige, možda ih i drukčije rasporediti te unijeti neke novosti.

Montignacova je metoda tako brzo i tako masovno prihvaćena ponajprije zato što nije »dijeta« u tradicionalnom smislu, poput onih koje preporučuju ograničenja u prehrani i koje kratko traju. Metoda je postigla velik uspjeh i zato što joj nije jedina svrha mršavjeti nego i vratiti optimalnu vitalnost te, što je najvažnije, potaknuti smisao za uživanje u dobrom životu, a to je dio koncepcije općeg zdravlja.

Većina kritičara koji osporavaju ovu metodu, i to pretežno konvencionalnih nutricionista, zapravo se zlonamjerno uopće ne obaziru na temeljne namjere prvih dviju knjiga, pa neopravdano cijelu metodu svode na stroga pravila koja inače vrijede samo u prvoj fazi primjene metode. Tvrde kako su pravila prestroga i ističu da je previše namirnica izostavljeno iz jelovnika.

Pristaše metode, naprotiv, dobro su shvatili kako je PRVA FAZA samo prijelazno razdoblje koje valja proći. To potvrđuju mnogobrojni iskusni liječnici i pisma čitatelja. PRVA FAZA ipak se ne podnosi teško jer ne savjetuje da gladujete nego da se odreknete određenih namirnica. Svi su razumjeli da poslije uspješne primjene načela PRVE FAZE slijedi DRUGA koja sadržava prava načela metode, to jest nabolje mijenja prehrambene navike i stvara novi sklad.

Mnogi su čitatelji, uostalom, proučili PRVU FAZU, prihvatili samo temeljna načela metode te smjesta prešli na DRUGU FAZU. Tvrde da su dobili jednake rezultate, samo što im je dakako trebalo više vremena da izgube suvišne

kilograme. Uostalom, to je više nego povoljno jer se polagano smanjena tjelesna težina bolje održava.

Zato smo odlučili prikazati našu metodu na drugi način, tako da više inzistiramo na temeljnim načelima. Da biste ih bolje shvatili, prvo ćemo prikazati kako se postupno u razvijenim zemljama ukorijenio loš način prehrane. Posljedice toga su ozbiljno povećanje broja oboljelih od bolesti metabolizma: ponajprije debljine i šećerne bolesti te kardiovaskularnih bolesti.

Otkrili smo da se takav zlokoban tijek može potpuno zaustaviti i stanje prevladati jednostavno ako promijenimo naše prehrambene navike i stvorimo novu ravnotežu.

PRVU FAZU i dalje preporučujemo ljudima koji su pravi »ovisnici« o nekim namirnicama (naprimjer o šećeru), osobama sa suvišnim kilogramima te onima koji žele postići brze rezultate. Iako je PRVA FAZA samo prijelazno razdoblje, sve te osobe korjenito promijene loše prehrambene navike i ponovo uspostave poremećenu ravnotežu. Organizmu se pruža prava prilika za odmor. Zdravlje se obnavlja, a rezultati su brzo vidljivi. Ta prijelazna, ubrzana faza ipak ostaje samo uvod u daljnju primjenu Montignacove metode.

Proteklih smo godina od čitatelja prikupili tisuće svjedočanstava i zaključili da naša prehrambena načela djeluju različito, ovisno o spolu, dobi i osjetljivosti svakog organizma.

Nikako ne prihvaćamo tvrdnju nekih pojedinaca da to »bolje uspijeva muškarcima nego ženama«. Svima uvijek odgovaramo da je metoda u konačnici jednako djelotvorna bez obzira na spol, samo što je neke žene drukčije podnose.

Postoji nekoliko objašnjenja za tu pojavu. Montignacovu metodu prihvaćaju žene koje najčešće imaju »vrlo opterećenu hipokaloričnu prošlost«. Neke su po nekoliko desetaka godina primjenjivale stroge dijete za mršavljenje. Zato se njihov organizam – najblaže rečeno – zapravo brani, pa svaka promjena u prehrani, ma kako spasonosna bila, isprva nema nikakva učinka.

Neki mi je liječnik iz Rouena rekao kako se jedna njegova pacijentica morala držati te metode čak sedam mjeseci da bi počela smanjivati tjelesnu težinu. No zatim je u nekoliko tjedana izgubila dvanaest kilograma. A prije toga 20 je godina povremeno primjenjivala stroge restriktivne dijete!

Ženski organizam nije samo osjetljiviji od muškoga, nego je i znatno složeniji. U žena su češće hormonalne promjene, zbog kojih se lako udebljaju ili pak teško mršave. Osim toga, žene troše mnogo više lijekova. Pokazalo se da neki, nažalost, narušavaju metabolizam, što može posredno ometati mršavljenje.

Kad je riječ o lijekovima, imajte na umu da samo liječnik, koji se u njih dobro razumije, može preporučiti da jedan lijek zamijenite drugim ili promijeniti način liječenja. Često je samo promjena lijeka dovoljna da se stanje bitno popravi.

Godinama su liječnici, većinom praktičari, svakodnevno u liječenju primjenjivali Montignacovu metodu i promatrali pacijente kako bi bolje shvatili zašto se debljaju, te zašto se organizam odupire mršavljenju. Njihova su iskustva i suradnja uvelike pomogli u pisanju ove knjige. Zato čitatelji, a pogotovo čitateljice, sada mogu na najbolji mogući način primijeniti načela te metode i postići još bolje rezultate.

UVOD

U prirodi nema prekomjerne tjelesne težine, a još manje pretilosti[1]. U životinjskome svijetu tome nema ni traga, osim kod domaćih životinja koje tovimo iz poznatih razloga.

Nekada davno pretili su ljudi bili vrlo, vrlo rijetki. Takve slučajeve možemo objasniti samo ozbiljnim zdravstvenim poremećajima, najčešće hormonalnim. U nekim plemenima, baš zato što su vrlo debele osobe bile prava rijetkost, razvio se pravi kult debljine. *Nec plus ultra* može se objasniti samo rijetkošću.

U drevnim civilizacijama debljina je općenito bila vanjski znak moći. Samo su povlaštene osobe imale tako visok životni standard da su mogle uživati u »rafiniranoj« hrani. Suprotno od onoga na što bismo prvo pomislili, bogati nisu bili deblji od siromaha samo zato što su više jeli nego i zato što su se različito hranili. U sljedećim ćemo poglavljima objasniti kako.

Danas je stanje obrnuto; predebelih osoba više je među siromašnijima, a što je tko bogatiji, više se trudi biti vitkim.

Da bismo bolje razumjeli suvremeni problem debljine, najbolje ga je razmotriti u zemlji gdje je poprimio razmjere nacionalne katastrofe: u Sjedinjenim Američkim Državama. Čak 70 posto Amerikanaca ima prekomjernu tjelesnu težinu (prema 38 posto Francuza), a 35 posto Amerikanaca je pretilo (prema 12 posto pretilih Francuza).

---

[1] Pretilost je teži stupanj prekomjerne tjelesne težine. Preciznije objašnjenje naći ćete u 1. poglavlju Drugoga dijela knjige.

Ako nas povijest doista uči kako je debljina popratna pojava civilizacije (kao što je to bilo u starom Egiptu i u Rimskome Carstvu), razumijemo zašto se danas posebno ističe u SAD. Nije li ta zemlja zaista oličenje najvišeg stupnja suvremene civilizacije i vrha s kojeg se već pada?

Upitate li liječnika specijalista zašto vas je priroda obdarila »pretjeranom debljinom« i usto se svim bogovima kunete da gotovo ništa ne jedete, a bavite se tjelesnim aktivnostima, prije ili poslije reći će vam da je uzrok tome nasljedni čimbenik.

Ako ne mršavite iako se držite uputa nekog nutricionista ili dijetetičara, nemojte od njega očekivati da će priznati kako je pogriješio u izboru dijete. Svu će krivicu svaliti na vas. Ako zaista ne jedete potajice zabranjene namirnice, zaključit će da je u vašem slučaju krivo jedino loše naslijeđe. Istina je da možete naslijediti veliku sklonost debljanju, ali se tome pridaje prevelika važnost. Nije baš uvijek posrijedi sudbina kojom se debljina tako često tumači.

Prije sto godina u Sjedinjenim Državama nije bilo pretilih ljudi. Hoću reći, ne više nego drugdje. Nemoguće je zato povjerovati kako su desetci milijuna današnjih pretilih Amerikanaca potomci nekolicine rijetkih pretilih ljudi koji su u XIX. stoljeću bili izuzetci!

Zanimljivo je da su među pretilim Amerikancima najbrojniji Crnci. Njihovi afrički rođaci međutim nisu debeli, iako imaju zajedničke pretke.

Nedvojbeno je dakle da se nešto dogodilo zbog čega su se prosječni Amerikanci počeli debljati iz naraštaja u naraštaj. A to je počelo prije samo nekoliko desetljeća. Nameće se pretpostavka da su se njihove prehrambene navike postupno pogoršavale, stvarajući uvjete da se te loše sklonosti počnu i nasljeđivati. Iz toga možemo dalje zaključiti da nasljedni čimbenik nije urođen nego se na neki način stječe!

»Prežderavanje« (hiperfagija) drugi je uzrok debljanja, kojim specijalisti često tumače pretilost. Drugim riječima, ljudi previše jedu, pa su predebeli. Zato će vam uporno objašnjavati kako su sve viši životni standard i potrošačko društvo pretvorili naše suvremenike u okorjele »izjelice«, čak amoralne »žderače«... sjetimo li se samo pothranjenosti u Trećem svijetu!

No dugo biste morali tražiti oko sebe tipičnog debeljka koji neprestance nešto žvače, kako ga karikirano prikazuju u filmovima.

Naprotiv, lako ćete među svojim prijateljima, znancima ili čak rođacima naći čovjeka koji jede s užitkom, a da pritom uopće nije debeo, može čak

biti vrlo mršav. To je vrsta čovjeka koji se stalno nada da će napokon otkriti nešto od čega će se udebljati...

Ispitivanja pretilih ljudi nedvojbeno su dokazala kako, uz nevelik broj iznimaka, većina jede tako malo da im je kalorična bilanca nevjerojatno mala. Čak vas taj paradoks ne bi smio začuditi jer, kako ćemo poslije potanko objasniti, mnogi se debeli ljudi to više debljaju što gorljivije broje kalorije.

Nađete li na svojem tavanu jelovnike sa svadbi, krstitki ili drugih svečanosti iz doba vaših djedova, možda čak i roditelja, zaprepastit ćete se kolike su količine hrane pripremali gostima i koliko su mogli pojesti.

Iz toga možete lako zaključiti da u usporedbi s njima jedemo kudikamo manje. To je uostalom već davno dokazano.

Uvijek će se naći netko da vam potanko objasni kako su suvremenici naših djedova mogli više jesti zato što su se mnogo više trošili: češće su hodali, penjali se stubama, a kuće su se slabije grijale...

To možda i vrijedi, ali samo za određene, pogotovo društveno i imovinski niže slojeve. No pogledamo li ondašnji srednji stalež, uvidjet ćemo da su pješačili više za užitak a manje zbog potrebe. Vozili su se doduše manje nego sada, ali to ne znači da su Francuskom lutali sa zavežljajem na leđima poput siromaha u prošlim stoljećima. Gradski prijevoz i kočije manje su se koristili nego danas. Ljudi su se češće penjali stubama, no bilo ih je mnogo manje jer još nije bilo visokih zgrada.

Centralnog grijanja, to zaista priznajemo, gotovo nije bilo, a gorivo se veoma štedjelo. Centralno se grijanje posvuda proširilo tek krajem XX. stoljeća, a s njim i pregrijavanje te civilizacija rastrošnosti.

Nekad su se ljudi i toplije odijevali. Zadivljujuće količine odjeće navlačili su čak i ljeti. Time se obilato nadoknađivalo slabo grijanje.

Ukratko, nimalo nisu uvjerljive tvrdnje da su naši suvremenici debeli samo zato što uzimaju više hrane nego što troše. Pravo objašnjenje valja potražiti drugdje.

Po svemu sudeći, endemsku pretilost zapadnih civilizacija možemo tumačiti ponajprije postupnim promjenama prehrambenih navika u posljednja dva stoljeća, a najviše poslije Drugoga svjetskog rata.

U sljedećem ćete poglavlju pročitati kako je pretilost neposredna posljedica suvremenog načina prehrane, ali i uzastopne primjene hipokaloričnih dijeta.

Nemojte se bojati: u ovoj je knjizi sve napisano vrlo jednostavno, gotovo školski, kako biste sve lako shvatili i primijenili.

Odmah vas moram zamoliti: potrudite se da vrlo pozorno pročitate sljedeća poglavlja. Bez bitnih uvodnih činjenica koje se u njima spominju teško ćete uspješno provesti nutricionistička načela ove metode.

Duboko se rastužim kada mi neka osoba tvrdi da je lako izgubila deset kilograma primjenjujući ono što pogrešno naziva »Montignacovom dijetom«, a da nije ni upola shvatila smisao metode.

Redovito otkrijem da ta osoba uopće nije moju knjigu proučila kako treba nego je samo letimice pročitala nekoliko temeljnih načela, izvađenih iz konteksta.

Primijeni li netko ta načela a da ih dobro ne prouči, može doduše brzo postići dobre rezultate, ali će se nakon početnog uspjeha brzo vratiti starim prehrambenim navikama i prekomjernoj težini. Nije shvatio zašto je gubio kilograme nego je samo »doslovce« slijedio moje savjete.

Budući da isti uzroci imaju iste posljedice, jednostavno će se većina izgubljenih kilograma vratiti...

Ako ste iz dosad rečenoga shvatili bitno, onda sada znate da Montignacova metoda nije nikakva »dijeta za mršavljenje«. Još jedanput naglašavam da je to zapravo filozofija načina života. Uči nas novim prehrambenim navikama koje se temelje isključivo na pravom odabiru namirnica. Kad jedanput svladate sve pojedinosti, primjena načela će vam biti poput dječje igre.

Nema dvojbe da ste knjigu uzeli u ruke zato što se želite zauvijek riješiti suvišnih kilograma koji vam zagorčavaju život.

Pozorno čitajući sljedeća poglavlja, najprije ćete shvatiti zašto vam je lagala tradicionalna dijetetika uvjeravajući vas kako ćete smršavjeti čim počnete manje jesti. Zacijelo ste, uostalom, i sami već iskusili da to nije točno.

Zatim ćete razumjeti zašto ste i kako nakupili suvišne kilograme. Na kraju ćete se uvjeriti kako je samo jedno ozbiljno rješenje da ih zauvijek izgubite, a to je: JESTI! Ali jesti drukčije...

PRVI DIO

MIT PARNOG STROJA

Već smo u uvodu vidjeli da je pretilost popratna pojava civilizacije. Iako je u povijesti uvijek bilo povlaštenih ličnosti poput vojskovođa, vlastele, građana i crkvenih dostojanstvenika, koji su se s godinama debljali, moramo priznati da je pretilost ipak bila vrlo rijetka.

Tek sredinom XX. stoljeća pretilost se naglo proširila i poprimila zabrinjavajuće razmjere. To se danas najbolje vidi u SAD. Zacijelo su socio-kulturalni uvjeti uzrokovali tu promjenu.

Još prije šezdesetak godina ljudi su u hrani vidjeli isto što i ljudi prije nekoliko stoljeća: »izvor života«.

Općenito se vjerovalo da o načinu prehrane ovisi zdravlje te da je hrana svakome »njegov najbolji lijek«, kako je tvrdio Hipokrat pet stoljeća prije Krista.

Hranu su cijenili to više što je tada bila rijetka i skupa. Eto, prije manje od jednog stoljeća u našoj je podsvijesti još živio strah od gladi ili barem oskudice i nestašice.

Negdašnje košare domaćica pretvorile su se u prenatrpana kolica u samoposluživaonicama, kao odraz potrošačke civilizacije. Naši suvremenici u razvijenome svijetu toliko malo cijene hranu da je većina nemilice baca, što je uvreda za gladno stanovništvo Trećega svijeta.

Da kruh naš svagdanji više ne zarađujemo u znoju lica svoga, najbolje vidimo po tome što su kante za smeće pune kruha. Nekad su domaćice ostatke hrane spretno upotrebljavale za druga jela ili ih skupljale za hranidbu domaćih životinja. Danas se pak sve baca, što nije jedina sramota potrošačkog društva!

Dogodile su se velike promjene pa se hranu sve manje poštuje. Jedini je prikladan naziv za to »preobilje hrane«. Zbog korjenitih promjena u poljodjelstvu i prehrambenoj industriji poslije Drugoga svjetskog rata naša je svakodnevna hrana izgubila na cijeni, pa se potpuno promijenio i naš odnos prema njoj.

Poslije 1945. godine naše se društvo našlo pred dva golema problema:

– naglim rastom stanovništva zbog poslijeratnog povećanog rađanja djece (*baby boom*) i

– intenzivnom urbanizacijom zbog dolaska tisuća izbjeglica i zato što je sve više ljudi napuštalo selo i dolazilo u gradove.

Trebalo je dakle proizvesti više hrane i, što je još važnije, na nov način. Prvi put u povijesti čovječanstva područje proizvodnje naglo se udaljilo od područja potrošnje.

U jednom francuskom pokrajinskom gradu 1950. godine 80 posto potrebnih namirnica dobivalo se iz okolice do pedesetak kilometara udaljenosti. Ostatak se nabavljao iz udaljenijih područja ili iz stranih zemalja. Danas je odnos posve suprotan. Još nešto: kad su se namirnice trošile na mjestu gdje su proizvedene, otpatci i ostatci koristili su se za uzgoj stoke ili poljoprivrednih kultura.

Ako se hrana izvozi, ništa se od nje ne može ponovno upotrijebiti, pa treba naći nove načine za prehranu stoke i dohranu biljaka.

Zato se posljednjih pedesetak godina poljoprivredna i prehrambena proizvodnja razvijaju poput industrije i oslanjaju se na sve složeniju tehnologiju. Ta je revolucija izazvala dalekosežne posljedice.

1. Omogućila je znatno veći prinos zbog:
- mehanizacije;
- sve šire primjene umjetnih gnojiva;
- široke upotrebe pesticida, insekticida, fungicida;
- intenzivnog uzgoja stoke.

2. Omogućila je razvoj tehnologije čuvanja hrane:
- širokom uporabom hladnjaka i zamrzivača;
- uporabom aditiva i raznih kemijskih konzervansa.

Rezultati tih mjera bili su čak bolji nego što se očekivalo i dio je čovječanstva ušao u razdoblje prehrambenog obilja.

Već na početku velikih promjena u stočarstvu i poljodjelstvu stručnjaci su opazili da se znatno povećava prosječna tjelesna težina zapadnog stanovništva.

U SAD još su tridesetih godina počeli istraživati kako prevladati problem pretilosti. Tadašnji znanstvenici, koji ni dijetetiku ni nutricionistiku još nisu smatrali medicinskim granama, postavili su sljedeću pretpostavku: ako se suvremenici iznenada počnu debljati u trenutku kad Zapad uđe u razdoblje pravoga prehrambenog preobilja, tu mora postojati uzročno-posljedična veza. Tako je rođen mit »čovjeka – parnog stroja«.

Zaključilo se da ljudski organizam radi baš kao parni stroj. Za život je potrebna energija, a nju dobivamo iz hrane. Postoji, dakle, s jedne strane unos energije, a s druge trošenje. Prekomjerna tjelesna težina i pretilost mogu dakle biti samo posljedica neravnoteže između »ulazaka« i »izlazaka«. Drugim riječima, suvišni su kilogrami samo neutrošena energija.

Sve se svelo na dvije mogućnosti: prevelik unos ili nedovoljna potrošnja.

Prema tome, ako je netko debeo, znači da previše jede ili se nedovoljno iscrpljuje, a možda jedno i drugo istodobno.

Ta pojednostavljena teza, kojoj doduše ne možemo odreći izvjesnu logiku, temelj je hipokaloričnе teorije. Budući da se energetski unos može mjeriti u jedinicama kalorijske vrijednosti, sve se namirnice dakle mogu razvrstati po kalorijskoj snazi, po težini i kategoriji kojoj pripadaju (ugljikohidrati, bjelančevine, masti).

Takvo je razmišljanje već u osnovi pogrešno jer se broje kalorije na tanjuru, a ne vodi se računa o tome što se zapravo događa za vrijeme probave.

Na toj je osnovi stvorena konvencionalna dijetetika, namjerno restriktivna, jer joj je bit hipokaloričnost. Kad se jedanput odlučilo da ljudskom organizmu treba otprilike 2500 kalorija na dan, prevladalo je uvjerenje kako se promjenom stvarne energetske potrošnje može smanjiti ili povećati tjelesnu težinu.

Uzima li se 3000 kalorija na dan, javit će se dakle 500 kalorija viška koji će se pretvoriti u zalihe i povećati tjelesnu težinu.

Zadovoljimo li se, naprotiv, sa 2000 kalorija, javlja se manjak od 500 kalorija, što prisiljava organizam da posegne u zalihe masti, pa se gubi na težini.

Drugim riječima, kad se teorija o kalorijama primijeni na prehranu, tvrdi se da je za mršavljenje dovoljno manje jesti i, suprotno, deblja se zato što se previše jede.

Ta je pojednostavljena shema, zasnovana na naivnom vjerovanju, vladala u dijetetici posljednjih desetljeća. Još je nažalost mnogi nutricionisti i dijetetičari provode u bolnicama. Uče je i u školama za dijetetičare.

Profesionalni dijetetičari koji se još drže takve energetske sheme namjerno ne uzimaju u obzir sposobnost ljudskog tijela za prilagodbu. Znači da ne priznaju našu različitost, zbog koje je svaki čovjek jedinstveno biće, i ne uzimaju u obzir kvalitativni čimbenik namirnica.

Suprotno uvriježenom mišljenju, ima debelih ljudi koji uopće ne jedu mnogo. Statistika provedena među pretilim osobama (u Francuskoj i u drugim zapadnim zemljama) pokazuje:

- samo 15% pretilih osoba mnogo jede (2500 do 3500 kalorija);
- 35% pretilih jede normalno (1800 do 2500 kalorija);
- 50% pretilih malo jede (800 do 1500 kalorija).

U natjecateljskim sportovima zna se da je nekome za održavanje stalne tjelesne težine dovoljno samo 2500, a drugome čak do 9000 kalorija, te da razlika ne ovisi o vrsti sporta nego o pojedinom čovjeku.

Maratonac Alain Mimoun održava stalnu težinu i izvrsno podnosi naporne treninge sa samo 2000 kalorija na dan, a biciklističkom natjecatelju Jacquesu Anquetilu treba 6000 kalorija da bi održavao stalnu težinu i formu.

Iako se u medicinskoj literaturi o tome neobično malo piše, u mnogim se istraživanjima pokazalo da kalorijski unos neznatno utječe na to da li je čovjek mršav, normalne tjelesne težine, prekomjerne težine ili pretio. Zapravo nema bitne povezanosti između korpulencije i energetskog unosa.

Koliko je hipokalorični pristup nedjelotvoran, najbolje se uostalom možemo uvjeriti u zemlji gdje se stalno provodi, a to su Sjedinjene Američke Države.

Dijetu s malo kalorija svaki dan proteklih više od 50 godina primjenjuje 98 milijuna Amerikanaca. Posvud ih opominju da vode računa o kalorijama. Svi oblici javnog priopćavanja, a pogotovo reklame, uspjeli su im trajno nametnuti takvu prehrambenu kulturu.

Da bi brzo postigli željene rezultate, Amerikanci, koji su inače skloni krajnostima, neprekidno broje kalorije i s jednakim žarom, gotovo opsesivno, rade različite tjelesne vježbe kako bi bili sigurni da će utrošiti maksimum energije. Statistički pak podaci o pretilosti u Sjedinjenim Američkim Državama otkrivaju da je stanje katastrofalno.

Iako se više od trećine američkog pučanstva gorljivo drži hipokaloričnih dijeta i redovito intenzivno vježba, suprotno očekivanjima, Amerikanci ostaju najdeblji ljudi na svijetu. Prekomjernu tjelesnu težinu ima više od dvije tre-

ćine stanovnika, a samo trećina u Francuskoj; svaki je treći Amerikanac pretio, prema svakom osmom Francuzu. Osim toga, zapravo je nemoguće uspoređivati razmjerno debele Francuze sa superdebelim Amerikancima... jer u Americi gdjekad susrećemo i takve koji su teški više od 200 kilograma.

U dokumentarnom filmu o debljini u SAD, prikazanom na francuskoj televiziji TF1 u studenome 1990. godine, vidjeli smo čovjeka teškog 460 kilograma, a u *Guinessovoj knjizi rekorda* zabilježena je najveća ikad postignuta tjelesna težina – 620 kilograma. Dakako, bio je to Amerikanac.

Želimo li dakle shvatiti zašto hipokalorične dijete, koje nam uporno nude već pedeset godina, nedvojbeno vode neuspjehu, najbolji su primjer SAD.

Uostalom, u svim drugim zapadnim zemljama, gdje su se jednako uporno primjenjivale takve dijete, rezultati su bili jednaki, to jest katastrofalni.

Pa kad smo se uvjerili da hipokalorične dijete nisu djelotvorne, jer uvijek završavaju neuspjehom, sada znamo i razlog. Pogrešna je pretpostavka na koju se oslanjaju, a nisu ni znanstveno utemeljene. U sljedećim ćemo poglavljima čak otkriti da su opasne.

POGREŠNI PUTEVI ILI VODIČ ZA LOŠE MRŠAVLJENJE

NISKOKALORIČNE DIJETE: OPASNOST!

Već smo prije vidjeli da je u nedavnoj prošlosti stvorena koncepcija energetske ravnoteže ljudskog tijela te kako se ona u obliku niskokalorične dijete primjenjuje. Danas već imamo dovoljnu povijesnu distancu da se uvjerimo kako nije djelotvorna.

Profesor David Gartner sa Sveučilišta Michigan i mnogi njegovi kolege tvrde da je najvažniji uzrok pretilosti u SAD *»uporna primjena hipokaloričnih dijeta«*. Profesor Walter Willet s harvardskoga Medicinskog fakulteta, jedan od najvećih američkih znanstvenika, još je oštriji kad je riječ o ovom području. Smatra da su *»upravo službene preporuke nutricionista dovele do dramatičnog povećanja pretilosti u proteklim desetljećima«*.

Tko god je ikad provodio neku hipokaloričnu dijetu, zna da se isprva najčešće doista postignu dobri rezultati, ali se oni ne mogu trajno održati.

Još gore: ne samo da se u mnogo slučajeva poslije dijete izgubljeni kilogrami vrate nego se nakupe i novi. To ćemo bolje razumjeti pogledamo li kako se ponaša naš organizam.

Zamislimo osobu koja na dan uzima 2500 kalorija, ali pati zbog nekoliko suvišnih kilograma. Smanji li kalorijsku vrijednost hrane na 2000, prema klasičnom hipokalorijskom pristupu javit će se manjak 500 kalorija.

Organizam naviknuo na 2500 kalorija dnevno, osjetit će manjak i posegnuti za zalihama masti da nadoknadi 500 kalorija. Dakle, počinje se mršavjeti.

Poslije nekog vremena, trajanje kojeg varira od čovjeka do čovjeka, tjelesna se težina prestane smanjivati iako se osoba i dalje hrani prema hipokaloričnoj dijeti. To znači da se uspostavila nova ravnoteža »ulazaka« i »izlazaka«. Kad organizam »shvati« da će i ubuduće dobivati samo 2000 kalorija na dan, zadovoljava se tom količinom pa se težina ustali.

Produlji li čovjek takav pokus u nadi da će poslije kratkog prekida ponovno početi mršavjeti, razočarat će se još više. Krivulja tjelesne težine čak će se penjati.

Paradoksalno, težina se opet povećava iako se manje jede. Objašnjenje je jednostavno: ljudski organizam pokreće nagon za preživljavanje koji se javi čim se osjeti oskudica. Dugotrajno smanjivanje energetskog unosa tjera organizam da se tome prilagodi i zadovolji se onim što dobiva. Vođen instinktom preživljavanja, svoju će potrošnju još smanjiti ispod razine unosa. Dobiva li na primjer 2000 kalorija, potrebe će smanjiti na 1700 i ponovno će moći stvarati zalihe.

Nemojmo zaboraviti da nije tako daleko iza nas doba oskudice, pothranjenosti i dugotrajnoga gladovanja, stoga je sjećanje na to još u podsvijesti i oživi na najmanji znak uzbune.

Ljudski organizam zapravo će pokrenuti onaj isti instinkt za preživljavanje koji nagoni psa da zakopa kost, premda skapava od gladi. Začudo, životinja nagonski nastoji stvoriti zalihu hrane upravo onda kad je izgladnjela.

U skladu s tim, naš organizam, čim osjeti oskudicu, što znači manji unos energije, pokrene sve obrambene snage i ne propušta ni najmanju priliku da stvori zalihe.

Iskusne osobe koje dugo primjenjuju hipokaloričnе dijete, znaju vrlo dobro kako i najmanjim odstupanjem od režima, primjerice tijekom vikenda, odjedanput mogu vratiti dva do tri kilograma što su ih s mukom izgubile u nekoliko tjedana dijete.

Sad je valjda jasno zašto čitateljima preporučujemo da nikad ne preskaču nijedan obrok, kako to mnogi čine. Ne dobije li organizam očekivani obrok, doslovce se »izbezumi«, što će ga navesti da pri prvome sljedećem obroku dio dobivene hrane pretvori u zalihu.

Ljudi obično svojeg psa hrane samo jedanput na dan (očito zbog svoje komocije), što je glupo i neka se ne čude što mnogi kućni ljubimci imaju prekomjernu težinu.

Na laboratorijskim je životinjama proveden pokus: sve su dobivale potpuno istu količinu hrane na dan, ali neke svu hranu samo u jednom obroku, a druge u pet ili šest obroka raspoređenih tijekom dana. S vremenom su životinje prve skupine postale predebele, a druge su zadržale optimalnu težinu.

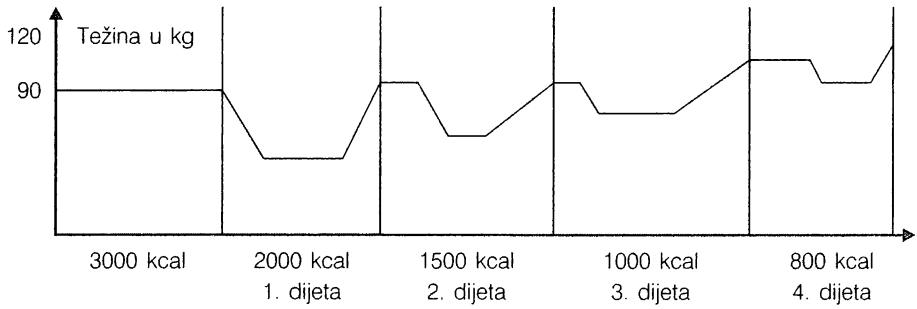
Već smo prije upozorili da je prekomjerna težina u žena tvrdokornija nego u muškaraca, što ovisi o urođenoj fiziologiji. Potanko objašnjenje naći ćete u drugome dijelu knjige.

Ovdje ćemo samo istaknuti da žensko tijelo ima veću masu masnog tkiva nego tijelo muškarca i to zato što ima više masnih stanica (adipocita). Odavno se također zna da se i žene i muškarci debljaju kada se povećava volumen svake postojeće masne stanice, ali se nerijetko usto povećava i broj stanica. Teškoća je to veća što jednom nastale masne stanice više nikad ne mogu nestati. Dok se volumen masnih stanica može smanjiti, nemoguće je smanjiti broj već nastalih masnih stanica.

Druga su istraživanja pokazala da organizam, pokrenut nagonom za preživljavanje, za vrijeme stalne restrikcije hrane (hipokaloričnе dijete) čak stvara nove masne stanice. Zbog toga nesretnog procesa, vrlo brzo poslije dijete vraćaju se izgubljeni kilogrami i čak se jave dodatni.

Već smo prije pokazali da su hipokaloričnе dijete nedjelotvorne i varljive, no sada vidimo da su i opasne jer – pogotovo u žena – pretilost s vremenom postaje sve tvrdokornija, a glavnica masnih stanica podmuklo se povećava.

Proučimo li pretilu osobu (sa 15 ili 20 kilograma iznad normalne težine), u većini ćemo slučajeva otkriti da je najviše prekomjernih kilograma nakupila tijekom godina primjene hipokaloričnih dijeta.



Kalvarija pothranjenosti ili mučeništvo pretilih osoba

U ovom se dijagramu vrlo dobro vidi što se događa ako osoba koja sa stabilnih 90 kilograma i uz unos 3000 kalorija počne držati dijete: poslije svake može najprije vratiti prijašnju tjelesnu težinu, zatim nakupiti nove kilograme i na kraju dosegnuti 120 kilograma, iako u svakoj dijeti uzima sve manje kalorija... napokon samo 800.

Pri svakoj hipokaloričnoj dijeti možemo pratiti tri stupnja: mršavljenje, stabilizaciju i vraćanje težine. Važno je znati da svaka nova dijeta dopušta sve manji kalorijski unos.

Isprva se krivulja težine vraća otprilike na početnu težinu, no s vremenom se poslije svakog mršavljenja uz početne kilograme dobivaju i dodatni.

I tako neke osobe koje tvrdoglavo žele izgubiti pet kilograma, najprije učvrste tih pet kilograma, umjesto da ih izgube, a s vremenom, u pojedinim slučajevima nakon petnaest godina primjene različitih dijeta, završe sa 30 kilograma viška i usto imaju znatan manjak mnogih važnih nutrijenata.

Svakog nam dana liječnici javljaju kako neki njihovi pacijenti koji se strogo drže redukcijske dijete uz goleme frustracije (što ih stvara dijeta sa 800 kalorija) ne uspijevaju smršavjeti nego često dobivaju nove kilograme.

Stanje je zapravo vrlo opasno jer takve osobe zbog »bijednih« dijeta ostanu bez nužnih hranjivih tvari (esencijalnih masnih kiselina, minerala, vitamina i oligoelemenata). Zato stalno osjećaju jak umor i nisu otporne na bolesti jer su im smanjene obrambene sposobnosti organizma.

Osim toga većina takvih pacijenata pati od depresije ili, još gore, anoreksije ili bulimije[2].

Na kraju im ostaje samo da promijene specijalista: ostave nutricionista i završe kod psihijatra.

Za kraj dodajmo da takva promjenjiva pretilost ili pretilost »harmonike« povećava opasnost od kardiovaskularnih bolesti, iako nema ni hiperkolesterolemije[3], ni šećerne bolesti, niti pacijent uživa nikotin.

Profesor Bronwell sa Sveučilišta Pennsylvania proučavao je tu pojavu na laboratorijskim štakorima, primjenjujući naizmjence visokokaloričnu i niskokaloričnu dijetu.

Životinje su gubile i dobivale na težini, ali se ritam mršavljenja i debljanja mijenjao u svakoj novoj dijeti. Kod prve provedene niskokaloričnu dijete štakor je gubio na težini 21 dan, a na početnu se težinu vratio za 46 dana. Zatim je štakor morao biti na dijeti 56 dana da bi postigao istu nižu težinu, no izgubljeni su se dekagrami vratili za samo petnaest dana. Poslije toga

---

[2] Anoreksija = odbijanje hrane; bulimija = »vučja« glad (op. prev.)

[3] Hiperkolesterolemija = povećana vrijednost kolesterola u krvi (op. prev.)

sve je teže gubio na težini, a sve se brže i brže vraćao na početnu težinu. To dokazuje da se organizam prilagođava smanjenju kalorijske vrijednosti namirnica.

Zbog svakog manjka energetske vrijednosti hrane metabolično se trošenje može zapravo smanjiti više od 50 posto, ali se zauzvrat, vrati li se čovjek i nakratko normalnom unosu hrane, težina naglo povećava. Prisiljeni ste dakle da dijetu primjenjujete sve dulje, a čim se vratite normalnoj prehrani, težina se sve brže ponovo povećava.

S takvim opetovanim dijetama tjelesna se težina skokovito naizmjence smanjuje i povećava, jačajući istodobno otpornost organizma na mršavljenje. Sve je to dobro poznato, ali specijalisti to vrlo stidljivo priznaju kao da ih veže prešutni dogovor. Moglo bi se čak reći da se danas boje priznati kako su bili u zabludi pedesetak godina.

Zato valja posebno pozdraviti profesora Apfelbauma koji je na velikom međunarodnom kongresu u Anversu u rujnu 1993. godine sam sebi postavio pitanje: »*Jesmo li se svi zajedno zavaravali u liječenju debljine?*« i odgovorio potvrdno.

Čudno je da tu istinu još nije spremna prihvatiti ni javnost, iako zbog opisanih grešaka ponajprije pate ljudi koji žele smršavjeti.

Jednom su me pozvali da na televiziji sudjelujem u opsežnoj raspravi o pretilosti. Iskoristio sam priliku da o tome govorim nekoliko minuta. Objasnio sam zablude vezane uz hipokaloričnе dijete, ali se nazočni nisu dali uvući u razgovor. Kako je emisija bila unaprijed snimljena, pri skraćivanju su izbacili baš taj dio mojeg izlaganja jer su zaključili da nije zanimljiv!

Jedan novinar, koji je stekao zavidan ugled ozbiljno pišući o zdravlju, ispričao mi je da je jednom napisao dugačak članak protiv hipokaloričnih dijeta objašnjavajući kako mogu biti opasne. Dao je primjere kao u ovoj knjizi. Rezultat: članak je ostao bez ikakva odjeka! Nije stiglo ni jedno pismo čitatelja. Potpuna nezainteresiranost! A gomile pisama stižu kada se objavi i najmanja »čudotvorna dijeta«.

Iz toga moramo zaključiti da je u našem zapadnom društvu »fenomen hipokaloričnosti« dobio takvu važnost da je postao dio svjetonazora. Na svim je razinama institucionaliziran u cijeloj Europi, a pogotovo na sjevernoameričkom kontinentu.

I kako onda sumnjati u načelo koje je u svim nastavnim programima medicinskih fakulteta i temelj je sustava i školovanja dijetetičara? Drže ga se u svim bolničkim, školskim, tvorničkim i drugim javnim restoranima.

Kako sumnjati u načelo na kojem se temelji važan dio gospodarstva zapadnih društava?

Poljoprivredno-prehrambena industrija danas upravo cvjeta. U nekim zemljama, na primjer u Francuskoj, od svih je industrijskih grana baš na prvome mjestu i najuspješnija je.

Dovoljno je pogledati neku izložbu ili sajam kakav je SIAL[4] pa da shvatite da se sve razvija po logici hipokaloričnosti.

Sva marketinška istraživanja ponavljaju: krenite u tom smjeru, tu je sutrašnje tržište! Stvarajte takve nove proizvode! Doduše, neki tzv. lagani proizvodi posljednjih godina ipak pomalo gube tržište.

Moda niskokalorične hrane zarazila je i velike lance hotela. U mnogim jelovnicima hotelskih restorana posebno su istaknuta jela s malo kalorija, a ponegdje u posebnim blagovaonicama s gostima razgovara dijetetičar umjesto šefa sale.

PRIJEVARA S KONCENTRATIMA BJELANČEVINA

Među strogim hipokaloričnim dijetama zaustavimo se na jednoj, pod nazivom VLCD (Very Low Calorie Diet = vrlo niskokalorična dijeta) ili dijeta na osnovi koncentrata bjelančevina.

Teoretski ta je dijeta s bjelančevinama namijenjena samo osobama s teškim oblicima pretilosti (ITM[5] viši od 30), ali, na nesreću, poneki je liječnici propisuju svojim punašnim pacijentima. Još gore, mnoge se žene samovoljno odlučuju na takvu dijetu i primjenjuju je bez liječničkog nadzora.

KAKVO JE NAČELO DIJETE?

Umjesto uobičajene hrane, 20 do 30 dana uzima se samo 55 do 75 grama bjelančevina u prahu (koji se mora otopiti) ili su bjelančevine već u otopini. Takve bjelančevine daju otprilike 500 kalorija na dan (a ponekad i manje!).

---

[4] SIAL = *Salon International de l'Industrie Alimentaire*, važan sajam koji se održava u Villepinteu u Francuskoj jedanput na godinu.

[5] Pogledajte objašnjenje u 1. poglavlju Drugoga dijela knjige.

Uz njih se preporučuje uzimati vitamine i minerale te mnogo tekućine (najmanje dvije litre na dan).

Uzimanje koncentriranih bjelančevina sprječava razgradnju mišićnog tkiva, a kako nema ugljikohidrata, smanjuju se glikemija i izlučivanje inzulina. Zbog toga se stvaraju ketonska tijela[6] koja mogu potiskivati apetit 48 sati te istodobno uzrokuju laganu euforiju.

Organizam mora dakle sam proizvoditi potrebnu glukozu od masnoća iz zaliha, što je proces neoglukogeneze. Tako nestaju zalihe masti, što je zapravo lipoliza, pa čovjek mršavi.

U ČEMU SU POGREŠKE?

Znanstvena istraživanja provedena su na različitim dijelovima tijela i pokazalo se da mišići ipak slabe (bjelančevine nestaju) i to tijekom prvih devetnaest dana dijete. Ravnoteža se ponovo uspostavlja poslije 21. dana.

Gotovo 25 posto gubitka težine tako se zapravo odnosi na nemasnu masu mišića. Istini za volju, pri debljanju se povećava i nemasna masa mišićja, a ne samo masti.

Znatno smanjenje soli u prehrani potiče veliki gubitak vode pa se i to uvijek odražava na vagi... Zato treba paziti da zbog mogućega prevelikog manjka tekućine ne padne arterijski tlak.

Takva arterijska hipotenzija nastaje zato što nema ugljikohidrata pa se gube natrij i voda.

Poslije dijete važno je ponovo pomalo uvoditi ugljikohidrate, jer kad bi se odmah uzela veća količina, zbog naglog zadržavanja vode mogle bi se javiti otekline.

VLCD ima mnogo sekundarnih posljedica:

- povećanje količine mokraćne kiseline: 10 do 20%;
- sniženje vrijednosti arterijskog tlaka: 8 do 10%;
- padanje kose: 9%
- opstipacija (zatvor stolice): 8 do 10%;
- umor: 8%;
- pucanje noktiju: 8%;
- suhoća kože: 8%;
- povećana osjetljivost na hladnoću: 8%;
- grčevi u mišićima: 7%;

[6] Ketonska tijela nastaju kad se razgrađuju masti (op. prev.).

- poremećaji menstrualnoga ciklusa: 6%;
- depresivna raspoloženja: 5%;
- glavobolja: 3%.

Hiperurikemija (povećana vrijednost mokraćne kiseline u krvi) traje otprilike još tri tjedna. Da se smanje rizici (pojave uloga, tj. gihta, ili bubrežnih kolika zbog stvaranja kamenaca), važno je piti mnogo vode.

Budući da nema dovoljno krutih namirnica, moguća je i opstipacija. To se može preduhitriti tako da se jede salata začinjena limunovim sokom.

Najdramatičnije komplikacije iznimno mogu uzrokovati smrt. U jednom izvješću Uprave za hranu i lijekove[7] opisuje se sedamnaest slučajeva iznenadne smrti u SAD zbog vrlo niskokaloričnih dijeta! Bile su to žene koje nikada prije nisu imale smetnje srčanog ritma ni slučaj ireverzibilnog srčanog aresta. U trinaest slučajeva žrtve su uzimale bjelančevine loše kakvoće. U njima je naime bilo premalo triptofana, jedne od esencijalnih aminokiselina, a nisu dodane potrebne količine kalija. U preostala se četiri slučaja nije moglo utvrditi vidljiv uzrok smrti, osim što su se žrtve držale režima pet do šest mjeseci, iako se ta dijeta s bjelančevinama ne smije primjenjivati dulje od četiri tjedna.

Sjetimo li se da su ti »dijetalni proizvodi« u slobodnoj prodaji po ljekarnicama, moramo osjetiti grozu. Prosječan kupac naime ne zna – a trebao bi znati – da takve proizvode propisuju samo osobama kojima je indeks tjelesne mase (ITM[8]) veći od 30. Osim toga, prije primjene dijete valja ispitati rad srca i bubrega. Između svake ponovljene primjene te dijete treba napraviti prekid od tri mjeseca.

Iz toga je vidljivo da se kure moraju primjenjivati pod stalnim nadzorom stručnog liječničkog tima. Dakle u bolnici i pod strogim kardiološkim nadzorom.

Kako ćete inače biti sigurni da debela osoba, kad vidi dobre rezultate, neće doći u napast da takvu dijetu produlji više od dva mjeseca?

Osobe koje se drže te dijete samo povremeno i to po osam ili deset dana, moraju znati da se u tom razdoblju smanjuju samo mišićna masa i količina tekućine u tijelu. Uopće se ne smanjuje masno tkivo, što je prava svrha mršavljenja.

To drakonsko odricanje uopće ne jamči dugotrajnost smanjenoj tjelesnoj težini, kao što je dokazao Van Goal ispitujući 400 osoba. Rezultati su se održali:

---

[7] FDA, Uprava za hranu i lijekove u SAD (op. prev.).

[8] Pogledajte 1. poglavlje u Drugome dijelu knjige.

– u 38% slučajeva šest mjeseci;
– u 31% slučajeva godinu dana;
– u 14% slučajeva dvije godine.

Na Sveučilištu u Pennsylvaniji provedeno je još dugotrajnije istraživanje: utvrđeno je da se nakon pet godina uspjeh očuvao samo u dva posto ispitanika.

Profesor Apfelbaum je 25 godina gorljivo branio dijete s proteinskim koncentratima, a ipak je smogao hrabrosti da na Međunarodnom kongresu o debljini 1993. godine u Anversu prizna kako ta dijeta dugoročno nije korisna. Zaključio je: *»Na dulji rok sve osobe ponovo dobiju izgubljene kilograme«.*

Još gore, unatoč opasnostima (ako ih ljudi uzimaju bez liječničkog nadzora) ti se proizvodi i dalje dobro prodaju, čak nameću, zato što donose dobru zaradu proizvođačima i trgovcima. Kad liječnik propiše takvu dijetu, proizvod se može naručiti neposredno poštom, čime se povećava postotak prodaje i, dakako, nemali dobitak!

Najgora je prijevara tog pristupa mršavljenju u tome što u četiri tjedna takvog »odmora od hrane« pacijent uopće ne shvati u čemu je pravi problem. Dijeta s koncentratima bjelančevina dugoročno je besmislena jer pacijent uopće ne promijeni prehrambene navike.

Tko zaista želi smršavjeti, mora steći nove navike dok kupuje u prodavaonici ili na tržnici, a ne u ljekarnici!

NEPOŽELJNE ZAMJENE ZA OBROKE

U izlozima i na policama ljekarnica izlažu se omoti pripravaka s mirisom vanilije i čokolade koji bi trebali osigurati mršavljenje ako se ujutro i u podne uzimaju umjesto redovitih obroka. Uvečer se kao milost dopušta »normalna večera«.

Kemijski se sastav tih proizvoda međusobno vrlo razlikuje, a zajednička im je osobina da nisu uravnoteženi. Nekima manjkaju bjelančevine, a drugi sadržavaju previše zaslađenih ugljikohidrata.

Navest ćemo još razloga zašto su od svih mogućnosti za mršavljenje spomenuti pripravci među najneprikladnijima.

Da vidimo najprije što nam može utoliti glad: s jedne je strane važno žvakanje, a s druge osjećaj sitosti (pun želudac).

Popijemo li samo tekući pripravak, uopće nismo žvakali a niti ne pomišljamo da smo nešto dobro pojeli, jer imamo osjećaj da »to samo prođe kroz

tijelo«. Rezultat: poslije nekoliko sati javljaju se glad i žarka želja da se nešto gricka.

Tko ujutro i u podne (kad je inače manja opasnost da se udebljamo) umjesto prave hrane uzme takav zamjenski obrok, uvečer će doći u napast da pojede preobilnu večeru.

Na nesreću, u to je doba dana organizam najskloniji stvaranju zalihe, to više što je cijelog dana patio zbog dva lažna obroka. Eto ponovo hipokaloričke logike...

Tu se krije dodatna opasnost da se u svijesti pretilih i općenito onih s prekomjernom tjelesnom težinom ukorijeni psihološka zabluda: dok troše zamjenske obroke, mogu podsvjesno razviti neku vrstu odbojnosti prema svakoj hrani jer u njoj sada vide uzročnika svih svojih nevolja.

Uvjeravat će se da je hrana neprijatelj u kojeg ne treba imati povjerenja, a mi ih baš želimo uvjeriti u posve suprotno. Debela osoba prvo mora prihvatiti hranu, umjesto da je odbacuje. Mora samo naučiti kako odabirati prave namirnice.

»ČUDOTVORNI LIJEKOVI«

I danas se još naveliko sanjari o »čudotvornoj tableti« koju bi čovjek samo popio i smršavio. No, da bi bila prihvatljiva prema medicinskim i etičkim mjerilima, tableta bi morala udovoljiti određenim zahtjevima:

– djelotvornost bi trebalo dokazati u pokusima (valjalo bi provjeriti da li je zaista prikladna za praktičnu upotrebu);

– trebala bi se dobro podnositi, bez nepoželjnih popratnih pojava;

– ne bi smjela biti štetna na dugi rok.

Ne treba posebno isticati da je takav lijek poput želje da janje ima pet butića; ni jedno ni drugo još ne postoji. Današnji proizvodi nimalo nisu nalik na željenu čudotvornu tabletu.

Pogledajmo koji se još lijekovi nažalost propisuju i nude debelim osobama kad požele smanjiti tjelesnu težinu.

DIURETICI

Budući da mršavjeti znači gubiti određenu količinu masnog tkiva, odmah je jasno da se to uopće ne može postići diureticima koji samo potiču da se više mokri. Time se dakle samo gubi voda, što uopće ne zadovoljava postavljeni zahtjev.

Štoviše, treba znati da se vodom gube minerali (natrij, kalij), a to više šteti nego koristi. Nakraju, upotreba diuretika izaziva već znane nevolje: suhoću kože, umor, grčeve u mišićima i vrtoglavicu te pad krvnoga tlaka, što može izazvati nesvjesticu.

Kad se završi takva dijeta, tijelo će se ponašati poput spužve koju su dugo cijedili: najbrže što može vratit će izgubljenu vodu, a usto još i sol, pa se javlja nova opasnost da nastanu otekline i to tvrdokorne.

Liječnici koji još imaju hrabrosti da propišu diuretike (iako nisu korisni nego čak opasni), često nisu niti toliko pošteni da recept potpišu svojim imenom jer dobro znaju kako su to zapravo lijekovi za određene bolesti. No diuretici namijenjeni mršavljenju često se skrivaju pod drukčijim trgovačkim nazivima kako pacijenti ne bi shvatili što im je propisano. Ponekad diuretike tajno dodaju pseudohomeopatskim pripravcima spravljenima u ljekarnici, iako su takve mućke strogo zabranjene zakonom.

Budite sumnjičavi i prema nekim fitoterapijskim (biljnim) pripravcima koje preporučuju za »odvodnjavanje«. Lažno ih proglašavaju neštetnima, jer su kao biljni proizvodi navodno potpuno »prirodni«, a zapravo sadržavaju biljke jačeg ili blažeg diuretičkog djelovanja.

Od takvih biljaka spomenimo koromač, čičak, gorsku suručicu, artičok, matovilac i jasen, a tako djeluju i peteljke od trešanja.

Njihovo je diuretičko djelovanje možda blago pa je manja opasnost gubitka kalija, ali učinak je opet isti: gubi se voda...

Tu su još i mineralne vode za koje se često tvrdi da pomažu mršavjeti, a najčešće je samo riječ o reklamnoj podvali. Doduše, važno je dovoljno piti, kao što smo već rekli, ali to uvijek djeluje samo umjereno diuretično. Pijemo li zaista mnogo, poboljšavamo doduše izlučivanje nusproizvoda razgradnje bjelančevina (mokraćevine i mokraćne kiseline), ali to nikako ne znači da odlaze i masnoće!

SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE (LAKSATIVI)

Neke mudrice umišljaju da će jednostavno smršavjeti ako izbacuju veće količine stolice!

Trebalo bi ih poučiti da jaki ili nadražujući laksativi (sredstva za čišćenje) mogu oštetiti debelo crijevo. Želeći se »pročistiti«, zbog čestih će proljeva izazvati manjak kalija. U toj skupini ima i osoba s fobičnim sklonostima (strah od toksina) ili opsjednutih čistoćom.

EKSTRAKTI ŠTITNJAČE

Smanjena aktivnost štitnjače samo je ponekad uzročnikom debljine. Propisati dakle ekstrakte štitnjače osobi kojoj ta žlijezda dobro radi nepotrebno je i vrlo opasno jer može umjetno pojačati rad te žlijezde.

Takvi lijekovi više smanjuju masu mišića nego masnoće pa mogu izazvati smetnje srčanog ritma jer srce je – podsjetimo se – također mišić (premda malo drukčiji).

Ekstrakte štitnjače mnogi loše podnose i zbog sekundarnih učinaka (destabilizacija štitnjače). Tegobe su: nesanica, zebnja, probadanje, tahikardija, drhtanje i uzbuđenje.

U svakom slučaju najopasnija komplikacija je iznenadna pojava angine pectoris koja možda uopće nije bila prije zamijećena na općem zdravstvenom pregledu.

Valja dodati da se takvi lijekovi-otrovi često skrivaju u složenim pripravcima sa zamršenim kemijskim nazivima i često tajanstvenim kraticama. U fitoterapiji, na primjer, propisuju lijekove od biljaka, a ljudi ne znaju da i morske biljke posredno djeluju na štitnjaču jer sadržavaju jod.

SREDSTVA PROTIV GLADI

Sadrže amfetamine za smanjenje apetita, no oni su i snažni psihostimulansi. Zato ne začuđuje što se osjeća uzbuđenost, a poslije nesanica, te smanjena samokritičnost i samokontrola.

Kad se ta sredstva prestanu uzimati, nerijetko se javlja depresija koja može čak uzrokovati samoubojstvo. Najgore je ipak što ta sredstva izazivaju ovisnost, dakle uzrokuju toksikomaniju.

I tako čovjek lako postane pravi ovisnik te više ne može bez sredstava protiv gladi!

Pretile osobe koje jedu malo i često nisu toliko izložene opasnosti, no ako im je poremećen odnos prema hrani (bulimija), njihovo se stanje zbog uzimanja amfetamina može pogoršati.

IZOMERID

U laboratorijima su tražili lijek koji bi imao neke dobre učinke kao amfetamin, ali da ne stvara ovisnost.

Tako je početkom devedesetih nastao dexfenfluramin, poznatiji pod imenom izomerid, koji ne djeluje psihostimulirajuće. Pokusi na životinjama pokazali su da se ne javlja toksikomanija.

Izomerid djeluje tako da mijenja metabolizam serotonina, a ta supstancija regulira apetit i stvara osjećaj sitosti. Dokazao se djelotvornim u osoba koje osjećaju snažnu potrebu za šećerom. No takvih je samo petnaest posto među pretilima. Zato bi bilo pretjerano izomerid smatrati lijekom prikladnim za sve slučajeve debljine.

Da se lijek ne podnosi dobro, pokazala su jednogodišnja dvostruko slijepa istraživanja na više od 800 pretilih žena. Osamdeset šest posto imalo je 40 posto više od prosječne težine u odnosu prema teoretskoj idealnoj težini. Prosječni indeks tjelesne mase[9] bio im je 32. Pola skupine žena dobivalo je izomerid a pola placebo[10].

Dodajmo da su se sve ispitanice istodobno držale hipokaloričnе dijete s manje od 1450 kalorija dnevno, a dobivale su i psihološku podršku za mršavljenje. Više od 40 posto ispitanica prve skupine morale su odustati od izomerida zbog neugodnih nuspojava kao što su: umor, lakše trbušne smetnje, glavobolja, poremećaj sna, proljevi, suhoća usta, zebnja, depresija, češće mokrenje, vrtoglavica, dremljivost, mučnina i povraćanje.

Kad su nakon jedanaest mjeseci usporedili rezultate dviju skupina, vidjelo se da su žene koje su trošile deksfenfluramin imale prosječno 2,7 kilograma manje od ispitanica koje su dobivale placebo.

Dva mjeseca poslije završetka jednogodišnjeg tretmana skupina na placebu dobivala je po jedan kilogram na mjesec, a ispitanice koje su uzimale izomerid po dva!

Liječnici koji su vodili istraživanje zaključili su da bi taj tretman bio razmjerno vrlo djelotvoran kad bi se primjenjivao cijeli život... (na najveće zadovoljstvo proizvođača).

Izomerid, kojeg je u svakoj prilici toliko hvalio i preporučivao profesor B. Guygrand, naveliko se propisivao pacijentima devedesetih godina u Francuskoj, a također u Sjedinjenim Američkim Državama, pod trgovačkim nazivom Redux. No 1996. godine u epidemiološkom su časopisu američkog Ureda za zdravlje objavljeni zabrinjavajući podatci o broju osoba koje su uzimale taj lijek i oboljele od srčanih bolesti. Krajem iste godine stručnjaci

---

[9] Pogledajte 1. poglavlje u Drugome dijelu knjige.

[10] Placebo = neutralna i nedjelotvorna supstancija, daje se umjesto lijeka.

koji rade u Upravi za hranu i lijekove (FDA) zabilježili su 144 slučaja srčanih bolesti. U pet je američkih država istraživanjem uz pomoć ehokardiografa potvrđeno da se opasnost od neželjenih posljedica uzimanja tog sredstva znatno povećava ako se ono uzima dulje od šest mjeseci, a kod nekih osoba čak i poslije tri mjeseca. Zbog toga je američki Ured za zdravlje preporučio svim osobama koje su uzimale dexfenfluramine (proizvod francuskog laboratorija Servier) da što prije odu na pregled srca kako bi se otkrilo je li nastalo kakvo oštećenje krvožilnog sustava.

Pod sve većim pritiskom američkih i francuskih zdravstvenih vlasti laboratorij Servier odlučio je krajem 1996. godine prekinuti svaku prodaju tog proizvoda u cijelom svijetu. Uostalom, francuski Zavod za lijekove ionako je povukao dozvolu za prodaju dexfenfluramina kao i njegova »cijenjenog« pretka fenfluramina.

Ipak valja reći da je trideset pet godina fenfluramin, a dvanaest godina dexfenfluramin, uzimalo više od 60 milijuna osoba te da su ih otvoreno zagovarali nutricionisti.

ORLISTAT (XENICAL)

Taj lijek ograničava apsorpciju masnoća u crijevima inhibirajući aktivnost digestivnih lipaza pa se 32% masti unesenih hranom izlučuje stolicom u još nerazgrađenu obliku. To dakle nije puko sredstvo za umirivanje gladi, a još manje čudesna dijeta za mršavljenje. Zapravo, taj je proizvod zamišljen da ga uzimaju pretile osobe za vrijeme kad primjenjuju hipokaloričnu dijete, u kojoj je dakle smanjena količina masnoće.

Od neželjenih posljedica najviše su primijećene smetnje u probavi: masna stolica te nekontrolirano ispuštanje vjetrova i stolice.

Kao što je slučaj sa svim sredstvima za mršavljenje, uspjeh je neizvjestan jer su istraživanja pokazala da su osobe koje su kao dodatak uzimale orlistat (xenical), poslije dvije godine dijete smanjile težinu otprilike za samo tri kilograma više od osoba koje su uzimale placebo.

Možemo se dakle s pravom upitati ima li zaista smisla da se pretila osoba za tako skroman rezultat toliko muči s nuspojavama i potroši mnogo novca, jer je proizvod skup i ne pokriva ga zdravstveno osiguranje. To više što i sam proizvođač upozorava da proizvod ne valja uzimati dulje od dvije godine, a izgubljeni se kilogrami vraćaju čim se prekine tretman.

Tako smo shvatili da se metabolički problemi i pogrešne prehrambene navike ne mogu riješiti terapeutskim postupcima; nema sredstva koje nam

liječnik može propisati a da je zaista djelotvorno. Još je dakle jednom potvrđeno kako ljude ponajprije valja uvjeriti u nužnost promjene prehrambenih navika.

Iako mnoge žene žele na brzinu smršavjeti, npr. uoči ljetnih praznika da bi se pokazale u kupaćem kostimu, i traže »čudesni lijek«, liječnik ih mora upozoriti da je to teško ostvarivo. Mora im objasniti da ne može propisati nikakav lijek kojim bi na brzinu mogle ostvariti tu želju, da je dokazano kako su neki preparati štetni i kako imaju neugodne popratne pojave te da se izgubljeni kilogrami najčešće vrate, a tjelesna težina dodatno poveća.

Organizam osoba koje često drže niskokalorične dijete i uzimaju razne pripravke postaje otporan na mršavljenje i umjesto željenog cilja debljanje se samo pogoršava.

Još jednom ponovimo da se zapamti: svaka strategija mršavljenja može dati rezultate samo ako se primjenjuje dugoročno, tek kad sasvim shvatimo kako na nas djeluju sastojci koje unosimo hranom. Za mršavljenje se treba odlučiti poslije zrelog razmišljanja i ne obazirati se na preparate i čudesne dijete koje obećavaju »preporod« za samo nekoliko dana.

O PREHRAMBENIM DODATCIMA

Upozoravamo osobe koje priželjkuju munjevit uspjeh da budu sumnjičave i oprezne prema raznim pripravcima koji, kako se tvrdi, pomažu mršavljenju, a dolaze na tržište pod lažnim nazivima prirodnih proizvoda.

L-KARNITIN

L-karnitin je enzim koji postoji u našem organizmu. Stvara se u jetri i bubrezima od dviju aminokiselina, L-lizina i L-metionina, uz pomoć željeza te vitamina C i B6.

Danas je vrlo malo osoba kojima manjka L-karnitin jer tog enzima ima u namirnicama koje redovito jedemo, a to su meso, piletina, kunićje meso, kravlje mlijeko i jaja.

Samo neki vegetarijanci nemaju dovoljno željeza pa im organizam stvara premalo L-karnitina.

Vrlo su rijetke osobe s urođenim manjkom L-karnitina. Neke od njih zbog toga imaju poteškoće u radu mišića, ali uopće nisu debele!

Iz reklamnih se razloga L-karnitinu pretjerano pripisuje da pomaže »izgaranju masnoća«. Budimo jasni! Nedvojbeno je da potiče iskorištavanje slobodnih masnih kiselina iz krvi za »energetsko gorivo«, ali nikako ne smanjuje zalihu masnoća koje su spremljene u obliku triglicerida.

Samo kad se aktivira jedan drugi enzim – triglicerid lipaza – može L-karnitin (zbog niske razine inzulina u krvi) potaknuti trošenje masnoća iz zaliha, koje se oslobađaju i dolaze u krvotok kao masne kiseline.

Srećom, zabranjeni su mnogobrojni komercijalni proizvodi u kojima je bilo L-karnitina. Uskoro će ostati samo kao ružna uspomena. No jamačno će ih uskoro naslijediti neke nove »čudotvorne« supstancije!

BILJKE

U pomoć je već pozvana fitoterapija: nude se biljke koje »jedu« masnoću, diuretički čajevi, oblozi od morske trave. Svaka je biljka dobro došla, samo neka obećava mršavljenje bez napora, ma što pritom jeli!

Uzmimo primjer ananasa. Svatko je bar jednom u životu čuo da ananas »izvlači« masnoću. Poznati bromelin koji se uostalom nalazi u cijeloj biljci, a ne samo u plodu (čak ga je najviše u stabljici), uopće nije u stanju »pojesti« masnoću, a tvrdilo se da pomaže mršavjeti. Čak niti ne djeluje povoljno na inzulin, kao što se prije vjerovalo. Neko su vrijeme također u modi bile ljuske od graha, ali su odbačene kad se u SAD dokazalo da izazivaju zatvor stolice.

I za druge biljke, proglašavane bezazlenima a korisnima, poslije se dokazalo da su otrovne. Primjer je dubačac koji je ubrzo zabranjen.

Slično je bilo i s nekim kineskim biljkama koje navodno pomažu mršavljenju (što su egzotičnijeg imena, to su proglašavane djelotvornijima!), ali se dokazalo da izazivaju teške toksične upale jetre.

Čiste savjesti možemo odlučno braniti samo topljiva vlakna, kao što je glukomanan, ali ona u manjim količinama nisu djelotvorna. Uzima li se po četiri grama na dan, glukomanan postaje zanimljiv jer naglo potiskuje žestoku glad. Treba ga otopiti u čaši vode i popiti pola sata prije obroka da vlakna nabubre u želucu. Tako unaprijed stvara osjećaj sitosti i smanjuje izlučivanje inzulina, no može izazvati neugodno napuhavanje.

Kakvu god tabletu uzele pretile osobe, svaka ih udaljava od pravog cilja: dugotrajan uspjeh jamči samo promjena prehrambenih navika. Ako ih svjesno prihvatite, moći ćete trajno održavati željenu tjelesnu težinu.

PREHRAMBENI SASTOJCI NAMIRNICA

U prošlim je poglavljima jasno pokazano da energija koju dobivamo iz namirnica ne mora utjecati na povećanje tjelesne težine.

Poslije ćemo otkriti da se sve svodi na razlike u sastavu namirnica. Posrijedi je sadržaj prehrambenih sastojaka, a to su ugljikohidrati, masti, bjelančevine, vlakna, vitamini, minerali i oligoelementi.

Također ćemo vidjeti da se čovjek ne deblja zato što previše jede nego zato što jede loše i ne bira prave namirnice.

Ukratko, tko želi smanjiti broj kilograma i ponovo postići idealnu težinu, uzalud bi se samo odricao hrane. Uskoro ćete shvatiti da je dovoljno bolje uskladiti namirnice: izbjegavati nepoželjne, a povećati količine korisnih.

Da biste znali pravilno birati, najprije morate naučiti kako se snaći u vrstama namirnica i dobro razumjeti zašto neke vrijede više, a neke manje.

Ovo poglavlje važno je kao teorijska osnova, ali vas uvjeravam da je sve prikazano tako da će biti razumljivo svima, čak i ako nemaju stručno predznanje.

Ma kojeg se hobija prihvatite u trenutcima dokolice (vrtlarenja, izradbe nekih predmeta, sporta) ili se zaposlite na novom radnome mjestu, uvijek će vas najprije upoznati s temeljnim načelima. Tek kad njih svladate, možete ozbiljno napredovati.

Možda ćete pomisliti da već dobro znate ono o čemu će sada biti govora, ali ipak vas molim da sve vrlo pozorno pročitate. U nutricionistici je vrlo mnogo pogrešnih uvjerenja, stoga je uvijek dobro provjeriti svoja znanja.

Kao prvo, treba znati da se namirnice sastoje od nutrijenata, to jest supstancija koje naš organizam može primati da bi se održavao na životu.

Nutrijente dijelimo u dvije skupine:

• **Energetski nutrijenti.** Njihova je uloga da pribavljaju energiju, a ujedno služe kao sirovina za mnoge sinteze pri gradnji i obnovi tvari. To su:
  – bjelančevine ili proteini;
  – ugljikohidrati ili glucidi;
  – masti ili lipidi.

• **Neenergetski nutrijenti.** Potrebni su za asimilaciju i metabolizam opisanih sastojaka (energetskih nutrijenata). Neki služe kao katalizatori mnogobrojnih kemijskih reakcija u našem tijelu. Da ih nabrojimo:
  – vlakna;
  – voda;
  – minerali;
  – oligoelementi;
  – vitamini.

ENERGETSKI NUTRIJENTI

BJELANČEVINE

Bjelančevine su organske tvari životinjskoga ili biljnog porijekla, a sastavni su dio strukture svih stanica organizma. Sastavljene su od mnogih aminokiselina.

Neke aminokiseline može proizvesti organizam sam, druge naprotiv moramo unijeti hranom jer ih tijelo samo ne zna sintetizirati.

Bjelančevine su dvojakog porijekla:

– *životinjskog porijekla*: nalazimo ih u mesu, iznutricama, mesnim prerađevinama, ribama, školjkama, mekušcima, jajima, mlijeku i mliječnim prerađevinama, te u sirevima;

– *biljnog porijekla*: ima ih u soji, algama, bademima, lješnjacima, čokoladi, mahunarkama te u žitaricama i nerafiniranim (cjelovitim) namirnicama.

Unos bjelančevina je potreban:

– za izgradnju strukture stanica;

– za stvaranje nekih hormona i neuromedijatora, kao što su tiroksin i adrenalin;

– kao izvor energije za organizam, ako ustreba;

- za održavanje mišićnog sustava;
- za stvaranje žučnih kiselina i respiratornih pigmenata.

Drage gospođe, iskusne kuharice, zapamtite da osim jajeta nijedna druga namirnica ne daje tako potpun i uravnotežen spoj aminokiselina. Manjka li u nekoj namirnici samo jedna aminokiselina, to može biti »limitirajući faktor« koji ometa asimilaciju drugih aminokiselina. Sad bolje razumijete zašto se toliko preporučuje mješovita hrana životinjskoga i biljnog porijekla.

Obroci od isključivo biljne hrane, kakve neki pripremaju, nedvojbeno će stvoriti neuravnoteženost. No ako vegetarijanska prehrana sadržava jaja i mliječne proizvode, potpuno je prihvatljiva (pogledajte 4. poglavlje u Drugome dijelu knjige).

Kada bismo se hranili samo mesom, ne bismo dobili sve potrebne bjelančevine i uskoro bi se javio manjak aminokiselina koje sadržavaju sumpor. To bi moglo ometati apsorpciju drugih aminokiselina.

Za uravnoteženu prehranu odrastao bi čovjek morao na dan dobivati 1 g bjelančevina po kilogramu težine i to najmanje 60 g za žene i 70 g za muškarce.

Vrhunski sportaši koji žele povećati mišićnu masu, mogu uzimati po 1,5 g bjelančevina na kilogram težine, ako uz to mnogo piju.

Obrok	Namirnice	Bjelančevine životinjskog porijekla (g)	Bjelančevine biljnog porijekla (g)
Zajutrak	150 ml mlijeka	5	
	60 g cjelovitog kruha		5
Ručak	150 g ribe	20	
	50 g cjelovite tjestenine		5
	1 jogurt	5	
Večera	200 g leće		18
	30 g sira	3	
	60 g cjelovitog kruha		5
Ukupno bjelančevina		33 g	33 g

To bi značilo da osoba teška 66 kilograma treba na dan uzeti otprilike 33 g bjelančevina životinjskoga i 33 g bjelančevina biljnog porijekla. U tablici vidite njihov raspored za jedan dan.

U svakodnevnoj hrani udio bjelančevina mora biti 15 posto. Tablica će vam pomoći kako birati:

NAMIRNICE KOJE SADRŽAVAJU MNOGO BJELANČEVINA

	Bjelančevine životinjskog porijekla	Bjelančevine biljnog porijekla
Srednja koncentracija	Govedina Teletina Janjetina Svinjetina Perad Mesne prerađevine Ribe Tvrdi sir	Soja u zrnju Izdanci žita Alge Prženi kikiriki Leća Bijeli grah Bademi
Znatna koncentracija	Jaja Mlijeko Svježi sir	Zobene pahuljice Cjeloviti kruh Čokolada (> 70 % kakaa) Cjelovita raž Cjelovita tjestenina Neljuštena riža Orasi Leća

Manjak bjelančevina u prehrani izaziva teške posljedice: gubi se mišićna masa, teško zacjeljuju rane, smanjuju se organi i tome slično.

Ako hranom, naprotiv, dobivamo previše bjelančevina, ostaci njihove razgradnje zadržavaju se u organizmu, pretvaraju se u mokraćnu kiselinu i mokraćevinu, što može uzrokovati pojavu gihta. Zato se preporučuje piti mnogo tekućine da bi se izlučili otpatci.

Podsjećam vas ipak da su bjelančevine prijeko potrebne za dobro zdravlje. Uzimate li ih u hrani u većim količinama, to je opasno samo u slučaju teške bubrežne insuficijencije.

Imajte na umu da su bjelančevine u namirnicama najčešće povezane s mastima (lipidima) i vrlo često nažalost baš sa zasićenima, koje bi trebalo uzimati s najvećim oprezom.

UGLJIKOHIDRATI

Nazivaju se ugljikohidratima jer im se molekule sastoje od ugljika, kisika i vodika. Opći im je naziv »šećeri«, a gdjekad i glucidi (dolazi od grčke riječi *glukus* što znači »sladak«).

Podjela ugljikohidrata ovisno o složenosti njihovih molekula

Ugljikohidrati od jedne molekule (oligosaharidi)

– *glukoza:* male količine u medu i voću;
– *fruktoza:* uglavnom u voću;
– *galaktoza:* u mlijeku.

Ugljikohidrati od dvije molekule (disaharidi)

– *saharoza* (glukoza + fruktoza) zapravo je bijeli konzumni šećer (u prahu ili kockama) koji se dobiva iz šećerne repe ili šećerne trske;
– *laktoza* (glukoza + galaktoza) je šećer koji se nalazi u mlijeku sisavaca;
– *maltoza* (glukoza + glukoza) dobiva se iz malca, to jest iz piva i iz kukuruza.

Ugljikohidrati s nekoliko molekula (polisaharidi)

– *glikogen* koji se nalazi u jetri;
– *škrob;* sastavljen je od mnogobrojnih molekula glukoze, a sadržavaju ga sljedeće biljke:

- žitarice: pšenica, kukuruz, riža, raž, ječam, zob;
- gomolji: krumpir i jam (kineski krumpir);
- korijenje: mrkva, pastrnjak;
- zrnje (mahunarke): slanutak, suhi grah, leća, soja.

Neki autori tome dodaju i celulozu, hemicelulozu, pektin iz voća te gume. No to su zapravo neprobavljivi ugljikohidrati koji se ne mogu razgraditi pa ih organizam ne može iskoristiti kao izvor energije. Zato ih je bolje svrstati među vlakna.

Dugo se vremena smatralo da ugljikohidrate valja dijeliti (prema njihovoj molekularnoj strukturi) u dvije kategorije, to jest na **jednostavne šećere i složene šećere**:

– jednostavni šećeri (ugljikohidrati od jedne ili dviju molekula) brzo se razgrađuju u probavnom sustavu i organizam ih brzo apsorbira već u tankom crijevu pa ih zato zovu i **»brzi šećeri«**.

– složeni šećeri, počevši od škroba, svi imaju vrlo složene molekule i smatralo se da im je zbog toga potrebna dugotrajna probava i više vremena za apsorpciju, pa su nazvani **»spori šećeri«**.

Ta podjela na šećere s brzom apsorpcijom i šećere sa sporom apsorpcijom danas je potpuno odbačena zbog pogrešnih pretpostavki.

Nedavna su istraživanja nedvojbeno dokazala da složenost molekula ugljikohidrata uopće ne uvjetuje brzinu kojom organizam apsorbira glukozu.

Mnogobrojnim se pokusima također dokazalo kako količina glukoze u krvi ne ovisi o tome da li je ugljikohidrat manje ili više složen, jer ako bilo koji pojedete natašte, organizam ga apsorbira otprilike u istom roku.

Tako se zaključilo da je podjela ugljikohidrata na »brze šećere« i »spore šećere« isključivo teoretska i spekulativna jer se složenost kemijske formule ne može upotrijebiti kao mjerilo.

Iskustvo je dakle pokazalo da apsorpcija svakog ugljikohidrata (jednostavne ili složene molekule) traje otprilike 30 minuta poslije unosa u organizam.

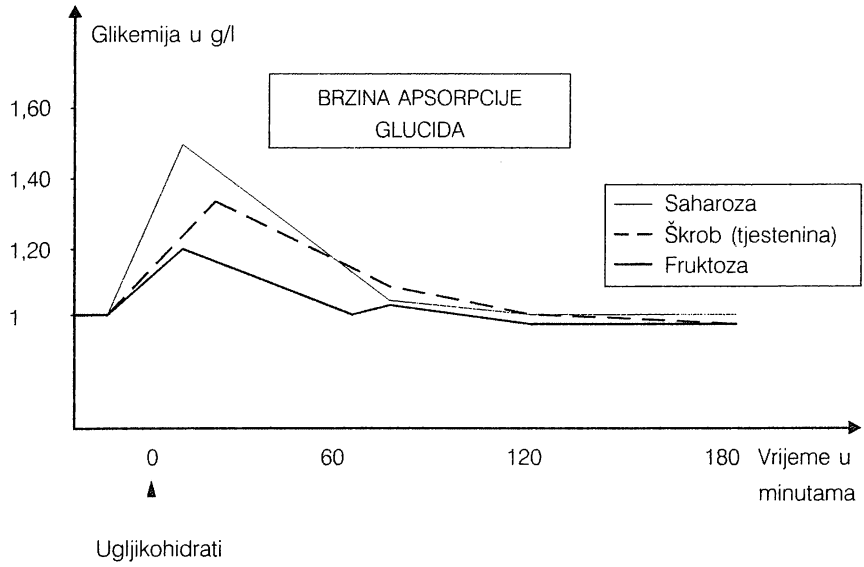
Ta se pogrešna klasifikacija ugljikohidrata još nažalost smatra mjerilom u mnogim dijetetskim pristupima, na primjer u prehrani sportaša, najčešće kao temeljno načelo.

»SPORI ŠEĆERI«, »BRZI ŠEĆERI« – POGREŠNA PODJELA

Mnogo se nutricionista i dijetetičara još i danas koristi tom odbačenom podjelom na »spore šećere« i »brze šećere«.

Dijabetolog profesor Slama svakom prilikom oštro napada takvu podjelu tvrdeći da je potpuno pogrešna jer uopće nije fiziološki utemeljena. Smatra kako valja primjenjivati isključivo kriterij amplitude glikemičnog indeksa.

Walhquist je još 1978. godine dokazao da se glikemični vrh javlja u isto vrijeme (25 do 30 minuta) kod svih ugljikohidrata, bila njihova molekula jednostavna ili složena. Iako je ta informacija svakome pristupačna, još danas gotovo svi nutricionisti te ljudi u prehrambenoj industriji i medijima nekažnjeno upotrebljavaju izraze »brzi« i »spori« šećeri.

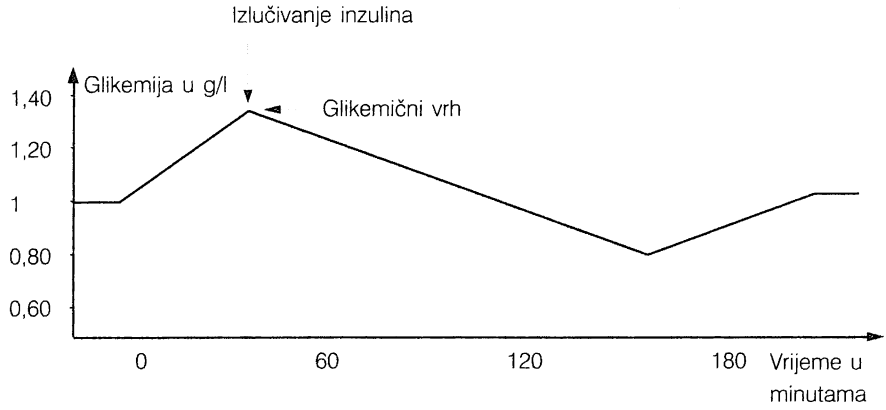


Što je glikemija?

Glukozu možemo smatrati jednim od glavnih goriva za organizam. To je čak jedino gorivo za mozak, a u određenim se okolnostima može iskoristiti čak i za mišiće. Da bi organizam mogao zadovoljiti sve potrebe, mora održavati stalnu količinu glukoze u krvi (uz pomoć hormona glukagona): jedan gram u litri krvi. Prisutnost glukoze u krvi naziva se glikemijom, a u svakodnevnom se životu koristi izraz »šećer u krvi«.

Kad pojedemo neki ugljikohidrat (šećer, krumpir, žitarice, suho povrće, voće...), on se, kao što smo ranije vidjeli, jednim dijelom pretvara u glukozu. Ta glukoza prolazi kroz stijenke crijeva i najprije se nađe u krvi. Posljedica je dakako povećanje glikemije. No to je stanje samo prolazno. Kad se apsorbira sva proizvedena glukoza (otprilike pola sata poslije uzimanja ugljikohidrata), postiže se glikemični vrh. U tom će trenutku ključni organ za metabolizam ugljikohidrata – gušterača – izlučiti hormon inzulin (pogledajte dijagram).

Zadaća je inzulina smanjiti količinu glukoze u krvi na normalu (1 g na litru krvi). Inzulin »tjera« glukozu iz krvi kako bi se pohranila u jetri (u obliku glikogena) ili u mišićima.



Glikemični indeks

Iz dosad objašnjenoga možemo zaključiti da je bolje proučavati apsorpciju ugljikohidrata prema mjerilu više ili niže glikemije nego da proučavamo brzinu apsorpcije.

Zato nas mora zanimati glikemični vrh svakog ugljikohidrata, to jest njegova moć podizanja razine glukoze u krvi. Glikemični je indeks postavio 1981. godine profesor Jenkins u Kanadi.

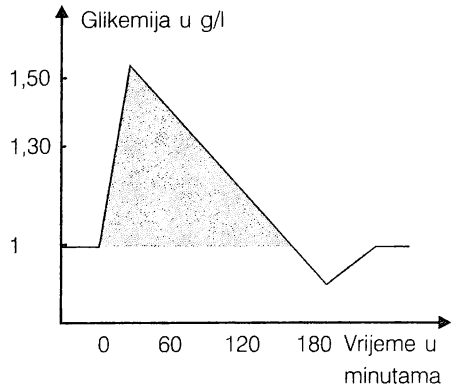
Glikemični indeks zapravo odgovara površini trokuta, jer takav oblik ima krivulja kretanja glukoze u krvi kad se testira neka namirnica. Proizvoljno određujemo indeks 100 za glukozu, a glikemični indeks nekoga drugog ugljikohidrata dobit ćemo kao rezultantu odnosa:

$$GI = \frac{\text{površina trokuta ispitivanog ugljikohidrata}}{\text{površina trokuta glukoze}} \times 100$$

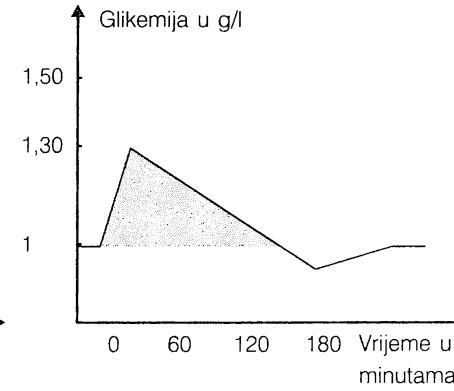
Glikemični će indeks biti to viši što je ispitivani ugljikohidrat povećao količinu glukoze u krvi.

Većina je znanstvenika prihvatila da se danas ugljikohidrati klasificiraju prema tome koliko povećavaju količinu glukoze u krvi, što se može definirati prema principu glikemičnog indeksa.

Malo-pomalo u ovoj ćemo knjizi otkriti da je glikemični indeks zapravo temelj svega. Pomoći će nam objasniti ne samo uzrok debljanja nego i pretilosti, a usto mnoge tegobe kao što su umor i manjak vitalnosti, koji muče sve naše suvremenike, a najviše žene.



VISOKI GLIKEMIČNI INDEKS



NISKI GLIKEMIČNI INDEKS

Da sve pojednostavnim, podijelit ću ugljikohidrate na samo dvije skupine: dobre ugljikohidrate (koji imaju niski glikemični indeks) i loše ugljikohidrate (koji imaju visoki glikemični indeks).

Loši ugljikohidrati

To su ugljikohidrati koji za vrijeme probave izazivaju naglo povećanje količine glukoze u krvi.

Takvi su ponajprije ugljikohidrati kojima je glikemični indeks viši od 50, primjerice rafinirani bijeli šećer svih oblika uzima li se sam ili u gotovim proizvodima (pića, slastice...). Još veći indeks imaju svi industrijski rafinirani ugljikohidrati, kakvi su proizvodi od bijelog brašna (bijeli kruh, bijela tjestenina i bijela riža).

Poslije ćemo otkriti da među loše ugljikohidrate valja ubrojiti i neke namirnice koje se uvelike troše, a to su krumpir i kukuruz. Njihov je glikemični indeks još viši ako ih se industrijski preradi (škrobno brašno i krumpir u pahuljicama, cornflakes, pop-corn, to jest kokice...) ili ih se promijeni kuhanjem (pire od krumpira, zapečeni složenac od krumpira).

TABLICA GLIKEMIČNIH INDEKSA

Ugljikohidrati s visokim glikemičnim indeksima		Ugljikohidrati s niskim glikemičnim indeksima	
Maltoza (pivo)	110	Cjelovita riža	50
Glukoza	**100**	Basmati riža dugog zrna	50
Krumpir pečen u pećnici	95	Batata (slatki krumpir)	50
Prženi krumpirići	95	Tjestenina od cjelovitog brašna	50
Škrobno brašno od riže	95	Špageti *al dente*	45
Modificirani škrob	95	Grašak	40
Pire od krumpira	90	Nezaslađene cjelovite žitarice	40
Čips	90	Zobene pahuljice	40
Med	85	Smeđi grah	40
Bijelo pecivo (hamburger)	85	Nezaslađeni voćni sokovi	40
Kuhana mrkva	85	Raženi kruh *Pumpernickel*	40
Kukuruzne pahuljice, kokice	85	Kruh od cjelovite raži	40
Riža (za brzo kuhanje)	85	Kruh od 100% cjelovitog brašna	40
Kolač od riže	85	Sladoled s alginatima	40
Nabujak od riže	85	Integralna tjestenina *al dente*	40
Kuhani bob (zrno)	80	Suhe smokve i marelice	35
Bundeva (žutonarančasta)	75	Starinski (indijanski, nehibridni)	
Lubenica	75	kukuruz	35
Šećer (saharoza)	70	Divlja riža	35
Bijeli kruh francuz (*baguette*)	70	Kvinoa	35
Rafinirane zaslađene žitarice	70	Sirova mrkva	30
Čokoladne pločice	70	Mliječni proizvodi	30
Oguljeni skuhani krumpir	70	Bijeli grah	30
Zaslađeni i gazirani napitci	70	Smeđa i žuta leća	30
Keksi	70	Slanutak	30
Suvremeni kukuruz (hibridni)	70	Jabuke, kruške, naranče	30
Bijela riža	70	Mahune	30
Rezanci, ravioli, valjušci	70	Rezanci od soje	30
Grožđice	65	Nezaslađena marmelada	22
Kruh od miješanog brašna	65	Zelena leća	22
Krumpir skuhan u kori	65	Svijetlo zeleni svježi grah	22
Cikla	65	Raspolovljeni suhi grašak	22
Zaslađeni džemovi i marmelade	65	Crna čokolada (više od 70% kakaa)	22
Rafinirana krupica (griz)	60	Fruktoza	20
Riža dugog zrna	60	Soja, kikiriki, orasi, lješnjaci, bademi	15
Banana, dinja	60	Svježe marelice	15
Kuhani bijeli špageti	55	Zeleno lisnato povrće, rajčice,	
Prhki keksi	55	patlidžani, češnjak, luk	15

Dobri ugljikohidrati

Za razliku od spomenutih loših ugljikohidrata, ovi u organizmu oslobađaju vrlo malu količinu glukoze pa se i glikemija malo povisi. Takve ugljikohidrate sadržavaju sve cjelovite žitarice (nerafinirano brašno), cjelovita riža, razno škrobno povrće te suho povrće kao što su leća, suhi grah i grašak.

Tome svakako valja dodati voće i sve vrste zelenog povrća (poriluk, kupus, mahune, sve vrste zelene salate), koji imaju izrazito nizak glikemični indeks, a cijenimo ih i zato što su bogate vlaknima.

Glukoza u krvi i inzulin

Već smo prije vidjeli da gušterača, kad apsorpcija ugljikohidrata dostigne najvišu točku (glikemični vrh), počinje izlučivati inzulin da bi se smanjila količina glukoze, to jest da glukoza iz krvi prijeđe u stanice. Količina izlučenog inzulina ovisi dakako o glikemiji; povećana količina glukoze u krvi (hiperglikemija) najčešće izaziva povećanje količine inzulina (hiperinzulinemiju).

Poslije ćemo potanko govoriti o tom odnosu jer je također bitan za ispravno shvaćanje metabolizma. U tim nas procesima posebno zanima povećanje tjelesne težine.

MASTI (LIPIDI)

Godinama su misli naših suvremenika toliko zaokupljene mastima da to možemo nazvati psihozom. U Sjedinjenim Američkim Državama to već prelazi u paranoju. Masti su stoljećima bila najtraženija i najcjenjenija namirnica, a danas je kriva za sve pa se odasvud izbacuje.

Tradicionalna dijetetika drži da su masti uzrok pretilosti jer su vrlo kalorične. Dokazivalo se da su uzročnici većine kardiovaskularnih bolesti jer sudjeluju u procesu nakupljanja kolesterola. Danas ih osuđuju i kao jednog od važnih čimbenika u nastanku šećerne bolesti i nekih oblika raka.

O sociološkim i epidemiološkim aspektima tog problema današnjice potanko ćemo raspraviti u poglavlju o hiperkolesterolemiji (povećanoj količini kolesterola u krvi).

Budući da je ovo poglavlje praktične prirode, pokušajmo sada govoriti o mastima što objektivnije i što realističnije.

Masti ili lipidi u zalihi vrlo su složene molekule, a najčešće se spominju kao masno tkivo. Prema porijeklu općenito se ovako dijele:

– *masti životinjskog porijekla*: one u mesu, ribama, maslacu, mliječnim proizvodima, sirevima, jajima...

– *masti biljnog porijekla*: ulja (maslinovo, suncokretovo...) i margarini.

Za nas je, međutim, zanimljivija podjela lipida prema njihovoj kemijskoj formuli. Razlikujemo:

- **Zasićene masne kiseline (npr. laurinska, palmitinska, stearinska i dr.).** Ima ih u govedini, teletini, janjetini, svinjetini, u mesnim prerađevinama, jajima i neobranim mliječnim proizvodima (mlijeku, maslacu, vrhnju, sirevima).
- **Jednostruko nezasićene masne kiseline (npr. oleinska kiselina koja prevladava u maslinovom ulju).** Najviše ih ima u maslinovom ulju. Ima ih u gusjoj i pačjoj masti te gusjoj jetri.
- **Višestruko nezasićene masne kiseline biljnog porijekla.** Nalaze se u ulju od sjemenki (primjerice suncokreta) i lupinastom voću.
- **Nezasićene masne kiseline »trans« oblici.** To su iste masne kiseline kao prethodne, ali im je kemijska struktura promijenjena industrijskom obradom ili kuhanjem. Nalazimo ih u tvrdim vrstama margarina, u mnogim industrijski proizvedenim vrstama kruha (kao *shortening*), keksima, kolačima, slatkim pecivima i industrijski zgotovljenim jelima.
- **Višestruko nezasićene masne kiseline životinjskog porijekla.** Nalaze se u ljuskarima, a najviše ih ima u ribi (omega-3).

Masnoće su bitne za prehrambenu ravnotežu. Izvor su energije, mogu se uskladištiti pa su uvijek na raspolaganju, a sudjeluju u brojnim funkcijama organizma.

Evo zašto je važno uzimati masti u hrani:

– daju energiju koja se može uskladištiti u obliku masnog tkiva i biti uvijek na raspolaganju kad organizmu ustreba glukoze;

– sudjeluju u izgradnji staničnih opni;

– sudjeluju u izgradnji tkiva, ponajprije živčanog sustava;

– sudjeluju u stvaranju hormona i prostaglandina;

– temelj su stvaranja žučnih soli;

– prenose vitamine topljive u mastima: A, D, E i K;

– jedini su izvor esencijalnih masnih kiselina: linolne i linolenske kiseline;

– neke masne kiseline imaju važnu ulogu u sprječavanju kardiovaskularnih bolesti.

Masti i pretilost

Masti daju najviše energije pa ih u hipokaloričnim dijetama smatraju najvećim neprijateljem.

No kasnije ćete otkriti kako energetska vrijednost namirnica nije toliko važna koliko su to loše prehrambene navike zbog kojih se narušava metabolizam i potiče organizam da stvara zalihe masti. Doznat ćete također da je hiperglikemija, preko hiperinzulinemije koju uzrokuje, uvelike odgovorna za stvaranje golemih zaliha masti u tkivu (lipogeneza).

Masti i kolesterol

Već ste vidjeli da postoji povezanost između pretjeranog uzimanja masti i visoke razine kolesterola u krvi (koji je krivac za pojavu kardiovaskularnih bolesti). No ta bi tvrdnja bila nepotpuna da ne dodamo neke nijanse, jer kolesterol se dalje dijeli na dvije podvrste: dobar kolesterol i loš kolesterol.

Idealno je održavati ukupnu razinu kolesterola na 2 g/l (2 grama na litru) ili manje, s tim da bi dobrog kolesterola trebalo biti što više.

Valja naime znati da sve masti ne potiču povećavanje lošeg kolesterola. Naprotiv, neke ga čak znatno smanjuju. O tome ćemo potanko poslije u poglavlju o hiperkolesterolemiji i opasnosti od kardiovaskularnih bolesti.

Da bismo bili precizni, masti ćemo svrstati u tri nove kategorije.

- **Masti koje povećavaju kolesterol.** To su zasićene masne kiseline kojih je najviše u mesu, mesnim prerađevinama, mlijeku, proizvodima od neobranog mlijeka, maslacu i nekim vrstama sireva, ali također u svim hidrogeniranim masnoćama kao što su margarini – »trans« oblici masnih kiselina.

Uzimanjem pretjeranih količina zasićenih masti povećava se količina kolesterola u krvi, što može izazvati kardiovaskularne bolesti. Brojnim se istraživanjima još nastoji provjeriti da li pretjeravanje sa zasićenim mastima može biti čimbenik rizika za pojavu nekih oblika raka.

- **Masti koje ne djeluju na kolesterol.** Takve nalazimo primjerice u peradi, ljuskarima i dr.

- **Masti koje smanjuju kolesterol i sprječavaju oštećenja arterija.** To su nezasićene masne kiseline kojih je najviše u uljima (osim u palminu), uljenom voću, zatim u ribama te u pačjoj i gusjoj masti (i gusjoj jetri).

Među njima treba razlikovati:

– *jednostruko nezasićene masne kiseline*, pogotovo oleinsku kiselinu u maslinovom ulju, a ima ih u gusjoj jetri i čokoladi. Mogu sniziti ukupnu ko-

ličinu kolesterola te istodobno povećati količinu dobrog kolesterola. Dodatna im je prednost što su kemijski stabilne;

– *višestruko nezasićene masne kiseline* kojih većinom ima u uljima od suncokreta, kukuruza i uljene repice, a smanjuju ukupnu količinu kolesterola. Bogate su esencijalnim masnim kiselinama, ali je nezgodno što lako oksidiraju[11]. A kad te višestruko nezasićene masne kiseline oksidiraju, postaju jednako štetne za arterije kao i zasićene masne kiseline.

Na isti se način, čini se, kemijski mijenjaju osobine nekih biljnih ulja kad ih se preradi u tvrdo stanje (da bi postali margarini).

Esencijalne masne kiseline

Budući da su nužne u prehrani, posebnu pozornost zaslužuju:

– linolna kiselina (omega-6) i

– alfa-linolenska kiselina (omega-3).

Posljednjih je godina zaista dokazano da masne kiseline imaju bitnu ulogu u izgradnji opni stanica mozga i u razvoju živčanog sustava. Uzmanjkaju li (pogotovo u najranijem djetinjstvu), mogu ostaviti posljedice na mentalne sposobnosti.

Također se pokazalo da manjak tih kiselina može biti važan čimbenik u razvoju najtežih kroničnih bolesti metabolizma. One najviše pogađaju stanovništvo industrijaliziranih zemalja, a ponajprije slabi imunološki obrambeni sustav organizma.

Taj manjak vjerojatno uzrokuju suvremene loše prehrambene navike te sumnjiva kakvoća proizvoda koje kupujemo, pogotovo ako su rafinirani. Opasnost pojave kardiovaskularnih bolesti smanjuje linolna kiselina koje ima u uljima od suncokreta, kukuruza i koštica grožđa.

Ima li je premalo, nastaju poremećaji u rastu i promjene u stanicama tijela, posebice kože, sluznica, endokrinih žlijezda i spolnih organa. Preporučuje se unos 10 g na dan, što se može postići primjerice tako da svaki dan trošite 20 g ulja od suncokreta, kukuruza ili soje.

Linolenske kiseline (omega-3) ima u ulju od repice, oraha i pšeničnih klica, ali također u masnoći riba, a posebno je važna u biokemiji živčanog sustava. Manjak može prouzročiti slabiji uspjeh u učenju, poremećaj živčanog prijenosa, povećanu opasnost od tromboze i smanjenu otpornost na alko-

[11] To se obično događa pri termičkoj obradi, npr. pečenjem ili postupkom hidrogenacije (op. prev.).

hol. Preporučuje se dnevni unos 2 g. Tu ćete količinu dobiti ako uzimate 25 g repičina ulja na dan.

Nijedno od svih vrsta ulja ne može samo osigurati pravu ravnotežu linolne, oleinske i linolenske kiseline. To znači da u umak za salatu valja umiješati (ili naizmjence trošiti) dvije ili tri vrste ulja: maslinovo, suncokretovo i repičino.

Dnevni unos masti

Udio svih vrsta masti u ukupnoj količini hrane koju trošimo na dan ne bi smio biti veći od 30 posto. Danas je on u Francuskoj najmanje 45 posto (od čega su dvije trećine zasićene masti).

Idealno bi bilo da potrebne dnevne količine masti dobivate ovako: 25 posto iz zasićenih masti (mesa, mesnih prerađevina, maslaca, proizvoda od neobranog mlijeka), 50 posto iz jednostruko nezasićenih masti (maslinova ulja, gusje masti) i 25 posto iz višestruko nezasićenih masti (ribe, ulja od suncokreta, repice, kukuruza i ostalih ulja).

Poslije ćemo se vratiti na te preporuke i potanko ih objasniti.

PREHRAMBENI SASTOJCI BEZ ENERGETSKE VRIJEDNOSTI

Neki prehrambeni sastojci nemaju energetsku vrijednost, no to im ne umanjuje važnost u prehrani.
Naprotiv! Naši ih suvremenici međutim prečesto izostavljaju zato što ne daju energiju, ne znajući da su prijeko potrebni u probavi.

VLAKNA

Naši su pretci jeli vlakna, a da toga nisu bili svjesni. Mi smo ih otkrili razmjerno kasno, i to začudo tek kad smo utvrdili da ih jedemo premalo.

Vlakna su tvari biljnog porijekla, obično jedan od više sastojaka neke hrane. Najviše ih ima u ugljikohidratima niskoga glikemičnog indeksa, pogotovo vrlo niskoga. Po definiciji to su »biljni ostatci koji ne podliježu radu enzima u tankom crijevu, ali ih djelomice hidrolizira bakterijska flora debelog crijeva«.

Te tvari biljnog porijekla po kemijskom su sastavu složeni ugljikohidrati. Ponekad se upotrebljava naziv neprobavljivi ugljikohidrati. Nalik su na ambalažu namirnica, a mogu se ubrojiti u ukupne ugljikohidrate. Kako nisu probavljivi, njihova je apsorpcija slaba pa ne povećavaju količinu glukoze u krvi.

Različite vrste vlakana

Razlikujemo dvije vrste međusobno vrlo različitih vlakana.

- **Netopljiva vlakna.** To su celuloza, većina hemiceluloza i lignin. Ima ih u voću, povrću, žitaricama i mahunarkama.
- **Topljiva vlakna.** To su pektini (u voću), gume (u mahunarkama), alginati iz alga (agar-agar, guar, carragahen), te hemiceluloze u ječmu i zobi.

Djelovanje vlakana

Netopljiva vlakna bubre u vodi poput spužve i time potiču želudac da se isprazni. Povećavaju i obujam stolice koja ujedno postaje mekanija jer sadržava više vode, što olakšava istiskivanje.

Najvažnija je uloga vlakana u tome što sprječavaju zatvor (pod uvjetom da se uz njih pije mnogo tekućine). No, to nije sve. Pridonose smanjenju količine kolesterola u krvi, a pogotovo sprječavanju nastanka žučnih kamenaca. Na kraju valja reći da štite od raka debelog crijeva i rektuma (završnog dijela debelog crijeva), a zbog tih bolesti u Francuskoj umre 25.000 ljudi na godinu!

Svojedobno se vlaknima prigovaralo da fitinska kiselina iz žitarica ometa apsorpciju kalcija. Tako se govorilo: »Cjeloviti kruh je dekalcifikator«. Modernim je radovima dokazano da to nije točno, pogotovo ako se kruh radi s kvascem i to prema tradicionalnom načinu pripreme (kad se tijesto ne mijesi vrlo brzo).

Vlakna ne ometaju ni apsorpciju vitamina i oligoelemenata jer namirnice bogate vlaknima (voće, mahunarke, povrće) često sadržavaju mnogo mikronutrijenata nužnih za dobru funkciju organizma.

Topljiva vlakna upijaju velike količine vode i pretvaraju se u gusti gel raznolikih korisnih svojstava. Velikog su obujma pa zauzmu veći dio želuca i brzo se javlja osjećaj sitosti. Tako osjećaj gladi nestane prije no što smo se dosita najeli hrane visoke kalorijske vrijednosti.

Vlakna također usporavaju apsorpciju ugljikohidrata i masti. Pojedemo li neko jelo koje obiluje topljivim vlaknima, količina glukoze u krvi raste polaganije nego da u obroku nije bilo vlakana. Prema tome, izlučuje se manje inzulina, a znamo da taj hormon potiče stvaranje zaliha masti, to jest povećava tjelesnu težinu. Ukratko, ako želite smanjiti tjelesnu težinu, dovoljna količina topljivih vlakana pomaže u tome.

Na isti način vlakna pomažu i u uspostavi ravnoteže kod šećerne bolesti jer smanjuju količinu glukoze u krvi. Zato osobe koje boluju od šećerne bolesti moraju uzimati više ugljikohidrata bogatih vlaknima (voće, bijeli grah, leću), koji imaju niski glikemični indeks.

Smanjujući količinu kolesterola u krvi, vlakna štite organizam od kardiovaskularnih promjena. Štoviše, neke namirnice bogate vlaknima (povrće, sirovo voće i namirnice bogate uljima) sadržavaju i antioksidanse (vitamine C i E, beta-karoten) koji također štite stijenke arterija.

Vlakna također povoljno djeluju na trigliceride u krvi. Zato moramo iskreno žaliti što su stanovnici svih industrijaliziranih zemalja, a najviše Sjedinjenih Država, pretjerano smanjili količinu vlakana u hrani.

Danas Francuzi troše 17 g vlakana na dan, a trebali bi uzimati 40 g. Valjalo bi poštovati barem minimum od 30 g.

Amerikanci trenutačno uzimaju manje od 8 grama, što je prava katastrofa.

VODA

Organizam odraslog i zdravog čovjeka sadržava 45 do 60 posto vode.

Tjednima možemo preživjeti bez hrane, ali bez vode samo nekoliko dana. Moguće je izgubiti zalihe ugljikohidrata, masti i polovicu bjelančevina, a da još nismo u smrtnoj opasnosti, ali već samo deset posto gubitka vode izaziva znatan umor.

Opće je poznato da valja nadoknaditi vodu jer je gubimo mokrenjem, disanjem, znojenjem i čak stolicom; tako se izgubi dvije do dvije i pol litre na dan.

Gubitak vode ovako se nadoknađuje:

– na dan popijemo 1,5 l tekućine (vode, obranog mlijeka, voćnih sokova, čaja, juhe...);

– vode ima i u krutim namirnicama (kruh primjerice sadržava 35 posto vlage);

– metabolička se voda stvara i u samom organizmu tijekom različitih kemijskih procesa.

Pijemo li dovoljno, mokraća mora biti svijetla. Ako je prejake žute boje, pijemo premalo tekućine.

MINERALI I OLIGOELEMENTI

Minerali su supstancije bitne za ljudski život. Aktivno sudjeluju u različitim metaboličkim i elektrokemijskim reakcijama u živcima i mišićima, zatim u stvaranju struktura stanica koje grade kosti i zube. Neki su minerali usto katalizatori u biokemijskim reakcijama u organizmu.

Minerale dijelimo u dvije skupine:

- one koji organizmu trebaju u razmjerno velikoj količini (makroelementi);
- one kojih ima u vrlo malim količinama (oligoelementi).

Te supstancije djeluju kao katalizatori biokemijskih reakcija u organizmu. One su poput posrednika koji pokreću enzime na rad, a kad ih ne bi bilo, kemijske reakcije ne bi niti počele. Dakle nužne su, koliko god ih malo bilo.

Neki su oligoelementi poznati od davnina. Još u antičko doba, kad se već razmišljalo o zdravlju, bilo je poznato koliko je željezo važno, iako nisu znali kako ono djeluje.

Većinu oligoelemenata otkrili smo tek nedavno, i to upravo dok su se ispitivale bolesti koje se uobičajilo nazivati civilizacijskima, kao što je manjak vitalnosti ili, točnije, umor.

Minerali	Oligoelementi
Natrij	Željezo
Kalij	Jod
Kalcij	Cink
Fosfor	Bakar
Magnezij	Mangan
	Fluor
	Krom
	Selen
	Kobalt
	Molibden

Oligoelementi su metali ili metaloidi (nekovine) kojih u organizmu ima vrlo malo (grčka riječ *oligos* znači »mali«).

Dva pitanja na koja valja odgovoriti kad je riječ o oligoelementima odnose se na njihovu razmjernu kakvoću i količinu u hrani.

Zbog intenzivnog industrijskog iskorištavanja obradivo se tlo osiromašuje. Oligoelementi nestaju zbog upotrebe golemih količina kemijskog gnojiva i fosfata, a istodobno se tlu više ne dodaju prirodna gnojiva životinjskog porijekla, čime bi se zatvorio biološki ciklus. Manjak magnezija jedna je od najozbiljnijih posljedica takva stanja.

Biljke koje rastu na iscrpljenu tlu i same su siromašne oligoelementima. To dalje pogađa životinjski svijet pa je primjerice ponekad dovoljno dodati cinka u hranu za krave da bi ponovno davale telad. Bez cinka naime nema potomstva.

Kako nam je hrana sve siromašnija oligoelementima, sve nam ih više manjka u organizmu. Prema mišljenju raznih specijalista, to je uzrok mnogih poremećaja zdravlja tipičnih za kraj XX. i početak ovoga stoljeća.

Ostaju nam dva rješenja. Jedno je da se koristimo iskustvima iz prošlosti i vratimo se biološkom uzgoju bilja; drugo je rješenje da svoju prehranu obogatimo dodatcima. To bi se smjelo primjenjivati samo u prijelaznom razdoblju, dok se ne vratimo oblicima uzgoja koji bi bili bolje usklađeni s našim prirodnim potrebama.

VITAMINI

Tijekom stoljeća opaženo je da se u izvanrednim okolnostima (opsade gradova, glad, pomorska istraživanja) javljaju bolesti, očito zbog loše prehrane.

Tako se javljalo krvarenje iz desni zbog skorbuta, promjene na kostima zbog rahitisa, paraliza i otekline zbog bolesti beri-beri te promjene na koži zbog pelagre.

Tek se potkraj XIX. stoljeća, a pogotovo početkom XX. stoljeća otkrilo da je glavni uzrok tih tegoba manjak u prehrani nužnih supstancija koje su nazvane vitaminima (od latinskog *vita* = život).

Prije se nije znalo da postoje ti bitni nutrijenti jer su ljudi, osim u navedenim povijesnim okolnostima, uglavnom jeli takvu hranu da se nije osjećao manjak.

U nekoliko posljednjih desetljeća promijenile su se prehrambene navike; zbog intenzivnog razvoja poljoprivrednog uzgoja, koji postaje industrijski, gotovo svi troše rafinirane proizvode (bijeli šećer, bijelo brašno, bijelu rižu) i sve se češće otkriva da nekih vitamina nema dovoljno.

Vitamine bismo mogli definirati kao složene organske tvari koje u malim količinama održavaju tijelo na životu, potiču rast i omogućavaju razmnožavanje ljudi i većine životinja.

Izvori su im različiti. Jedan je od njih nemasno meso, a posebice ih mnogo ima u iznutricama (jetri i bubrezima).

Vitaminima su također bogati zrnje, mahunarke, orasi, lješnjaci i cjelovite žitarice. Manje ih je u korijenju i gomoljima (krumpiru). U voću i povrću su vrlo različite količine vitamina. To ovisi o sastavu tla, ali i o čuvanju hrane, duljini uskladištenja i o načinu spravljanja jela.

Uvijek je zanimljivo govoriti o vitaminima u cjelini, ali oni čine vrlo raznoliku skupinu i po strukturi i po djelovanju. Dobro ih je zato proučavati posebno. Ipak ih najprije možemo podijeliti u dvije skupine: u jednoj su liposolubilni vitamini (topljivi u masti), a u drugoj hidrosolubilni vitamini (topljivi u vodi).

Vitamini topljivi u masti (liposolubilni)

Četiri su vitamina topljiva u mastima: to su vitamini A, D, E i K. U prirodi su obično povezani s masnim namirnicama: maslacem, vrhnjem, biljnim uljima, mastima i nekim vrstama povrća.

Vitamini topljivi u mastima imaju ove zajedničke osobine:

– stabilni su na toplini i čak otporni na kuhanje;

– organizam ih može uskladištiti, pogotovo u jetri – zato je razmjerno teško otkriti kad uzmanjkaju;

– neki mogu postati toksični ako ih uzimamo u pretjeranim količinama (što posebice vrijedi za vitamine A i D).

Vitamini topljivi u vodi (hidrosolubilni)

Kao što im sam naziv govori, ti su vitamini topljivi u vodi pa mogući višak izbacujemo mokraćom. Iako se svi međusobno razlikuju po svojim osobinama, pokazalo se da su međusobno tijesno povezani različitim staničnim reakcijama u kojima sudjeluju.

Najvažniji vitamini topljivi u vodi:

– vitamin C (askorbinska kiselina);
– vitamin B1 (tiamin);
– vitamin B2 (riboflavin);
– vitamin PP (niacin);
– vitamin B5 (pantotenska kiselina);

- vitamin B6 (piridoksin);
- vitamin B8 (biotin);
- vitamin B9 (folna kiselina / folacin);
- vitamin B12 (cijanokobalamin).

Poput oligoelemenata i vitamini su katalizatori mnogih biokemijskih reakcija. Danas prilično dobro znamo kakve su posljedice ako ih ne unosimo u organizam, jer su u većini slučajeva simptomi vidljivi.

Manje nažalost znamo o njihovoj međuovisnosti i o tome kakve su točno posljedice ako ih ne uzimamo dostatno.

U svakom slučaju ono što znamo vrlo je važno. Iz dana u dan o vitaminima doznajemo nešto novo, pa moramo postavljati i nova pitanja. A u znanosti je vrlo važno odabrati pravo pitanje želimo li dobiti zadovoljavajući odgovor.

U sljedećim ćemo poglavljima pokazati da su uzroci prekomjerne tjelesne težine i pretilosti češće posljedica destabilizacije metabolizma nego preobilne prehrane, kako nas često uvjeravaju.

Jasno ćemo vidjeti da drastično smanjenje količine namirnica, kako propisuju hipokalorične dijete, znatno smanjuje količinu minerala i vitamina kojih je ionako premalo u našoj prehrani.

Još će nas više iznenaditi spoznaja da pretjerano smanjivanje kalorijske vrijednosti hrane izaziva frustracije pa se, paradoksalno, prekomjerna težina pretvara u pretilost, karakterističnu baš za industrijalizirane zemlje, a posebice za Sjedinjene Američke Države.

Trebali bismo postati svjesni mnogočega lošeg što nas okružuje, kao što su zagađenost i pretjerana prerada hrane. O tome ćemo govoriti u sljedećim poglavljima kako bismo, ako ih već ne možemo dokraja izbjeći, barem ublažili posljedice toga lošeg stanja.

Želite li potpuno razumjeti Montignacovu metodu, valja pomno pročitati prva poglavlja jer svako sadrži nešto temeljno, a posebice poglavlje koje slijedi. Pošto ste dobro upoznali prehrambeni sastav namirnica, napokon ćete moći shvatiti zašto se debljate te kako možete istinski i konačno smršavjeti, a da pritom jedete.

ZAŠTO SE DEBLJAMO?

Pristaše tradicionalne dijetetike, koja se temelji na teoriji o energetskoj vrijednosti namirnica, uporno tvrde da se debljamo zato što previše jedemo, iako priznaju da ponekad na debljanje utječe i nasljeđe.

Već znate da to nije točno, osobito ako ste pokušali smršavjeti smanjujući količine namirnica. Ne samo da niste uspjeli trajno zadržati smanjenu tjelesnu težinu, nego se u većini slučajeva izgubljeni kilogrami vrate za nekoliko mjeseci, a dobiju se i novi, pa nakraju imate veću težinu nego prije prve hipokalorične dijete.

Još jedanput ponavljam da se zalihe masnoće ne stvaraju zbog prevelike energetske vrijednosti namirnica koje uzimamo nego zbog njihovih prehrambenih značajki, o čemu ćemo potanko govoriti u ovom poglavlju.

Čitatelja upozoravam da pročita ovo poglavlje polako i s razumijevanjem. Pogriješili biste da odmah počnete čitati o Montignacovoj metodi, a da niste najprije razumjeli prave uzroke debljanja.

Kako bismo objasnili zašto se debljamo, valja najprije pogledati kretanje količine glukoze u krvi te kako njezin rast utječe na uskladištavanje masti.

Glukoza je gorivo za rad organizma. Krv je stalno raznosi; iz nje svi organi (mozak, srce, bubrezi, mišići...) mogu crpsti onoliko glukoze koliko im je potrebno za rad.

Vidjeli smo da se u tom »skladištu« teoretski čuva 1 g glukoze na litru krvi. Organizam zapravo može na dva načina priskrbiti glukozu koja mu je potrebna da bi se održavala spomenuta količina – 1 g u litri krvi.

Prvi je način da je stvori sam. Organizam je naime sposoban u bilo kojem trenutku proizvesti glukozu iz masti u zalihama masnog tkiva. U krajnjem slučaju potrebe, čak je u stanju stvoriti glukozu iz nemasnih tkiva, to jest iz

bjelančevina u mišićima. Točnije rečeno, kad su iscrpljeni svi drugi izvori u vrijeme pravog izgladnjivanja.

Drugi i najčešći način da se pribavi glukoza je uzimanje namirnica koje sadržavaju ugljikohidrate, to jest sve vrste šećera, voće i škrobne namirnice (pogledajte 3. poglavlje u Prvome dijelu).

Znamo da se ugljikohidrati (osim fruktoze), kad uđu u organizam, za vrijeme probave pretvaraju (kažemo: metaboliziraju) u glukozu.

Glukoza nakon probave najprije uđe u krv, a zatim se mora pretvoriti u glikogen da bi je organizam mogao uskladištiti. Drugim riječima, kad uzmemo ugljikohidrate, stvori se odgovarajuća količina glukoze i njezina se razina u krvi (glikemija) naglo povisi.

Kad primjerice pojedemo neko voće, slasticu ili brašnastu namirnicu, količina glukoze naglo se poveća iznad normalne vrijednosti (1 g na litru krvi).

Količina se na primjer može povećati sa 1 g na 1,2 g ako pojedemo voće, ili na 1,7 g ako pojedemo krumpir. Nagli porast količine glukoze u krvi, koji nastaje zbog unosa ugljikohidrata, nazivamo hiperglikemijom[12].

Čim se znatno prijeđe prag od 1 g glukoze u litri krvi, to je hiperglikemija. Suprotno, kad količina glukoze u krvi padne prenisko (oko 0,5 g/l), javlja se hipoglikemija (pogledajte dijagram na suprotnoj stranici).

Kao što smo vidjeli u prošlom poglavlju, hiperglikemija izazvana uzimanjem ugljikohidrata u korelaciji je s glikemičnim indeksom.

Pojedemo li voće s niskim glikemičnim indeksom (30), hiperglikemija će biti vrlo slaba. Naprotiv, uzmemo li neku slasticu (glikemični indeks 70) ili čak krumpir pečen u pećnici (glikemični indeks 95), hiperglikemija će biti jaka pa krivulja može dosegnuti na primjer 1,75 g.

Čim se prijeđe normalna vrijednost, pokrene se mehanizam regulacije. Time pak upravlja vrlo važan organ zvan gušterača, koji izlučuje hormon

---

[12] Vrijednost glukoze u krvi izražava se u ovoj knjizi u gramima. U stručnoj literaturi i laboratorijskim nalazima najčešće se izražava u milimolima na litru. Dajemo usporedne vrijednosti za one veličine koje se navode u tekstu:

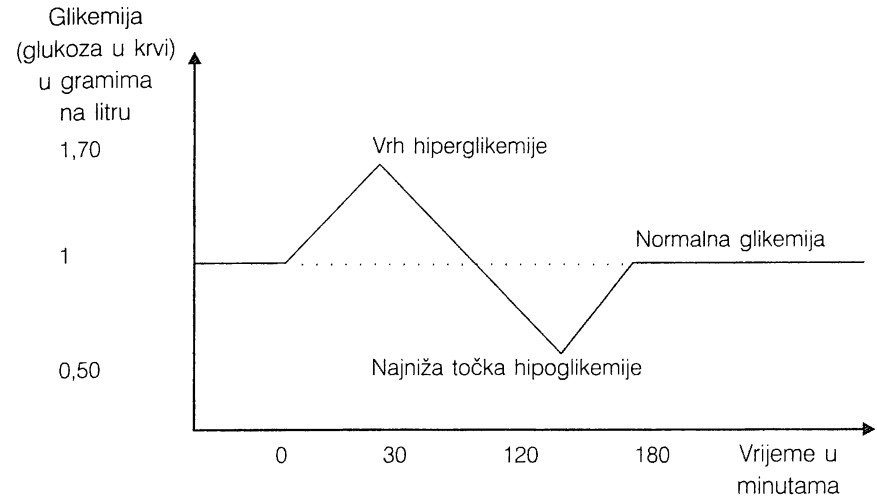
1,0 g = 5,5 mmol/l

1,2 g = 6,6 mmol/l

1,7 g = 9,4 mmol/l

0,5 g = 2,7 mmol/l

Hiperglikemija s vrijednošću iznad 6,7 mmol/l natašte, smatra se patološkom vrijednošću i može biti znak šećerne bolesti (op. prev).



inzulin. Bitna je sposobnost tog hormona da smanjuje glikemiju tako da stimulira prijelaz glukoze u jetru (u obliku glikogena) i u mišiće.

Ali inzulin djeluje i tako da potiče stvaranje zaliha masnoće. Može također potaknuti i glukozu da se pretvori u zalihu masti (ako je ima mnogo više nego što je potrebno organizmu). Prema tome, čim se povisi glikemija u krvi, gušterača izluči inzulin da se razina glukoze u krvi vrati na normalnu vrijednost.

Jednako tako u slučaju da razina padne ispod normale (hipoglikemija), gušterača izluči drugi hormon – glukagon, kojemu je uloga da povisi razinu glukoze u krvi na normalnu vrijednost i time uspostavi ravnotežu glikemije.

Gušterača normalno izlučuje toliko inzulina koliko je potrebno da smanji razinu glikemije: količina je izravno razmjerna visini glikemije.

Pojedemo li primjerice voće koje izaziva slabu hiperglikemiju, gušterača će izlučiti malo inzulina da snizi tu glikemiju, jer ne očekuje velik posao.

Naprotiv, pojedemo li slasticu koja uzrokuje snažnu hiperglikemiju, gušterača mora izlučiti veću količinu inzulina da bi se popravila razina glikemije.

U svakom od spomenutih slučajeva inzulin »tjera« glukozu iz krvi, a glukoza se (u obliku glikogena) skladišti u jetri ili je rabe organi za svoj rad (mozak, bubrezi, crvena krvna zrnca).

Sada dakle znamo da je neka osoba sklona debljanju, čak pretilosti, zato što joj gušterača ne radi dobro. To znači da u slučaju jake hiperglikemije

gušterača izlučuje pretjeranu količinu inzulina. Za takvu se osobu kaže da pati od hiperinzulinemije.

Znanstveno je dokazano da hiperinzulinemija uzrokuje stvaranje pretjeranih zaliha masti.

Da bismo bolje razumjeli tu pojavu, načinit ćemo dva usporedna pokusa. Prvi tako da osobi sklonoj debljanju damo pojesti krišku bijelog kruha s maslacem, a drugoj osobi krišku cjelovitog kruha s maslacem.

POKUS S KRUHOM I MASLACEM

PRVI POKUS

Neka ispitanik pojede 100 g bijelog kruha na koji smo namazali 30 g maslaca. Kruh će se metabolizirati u glukozu, a maslac u masne kiseline i to će sve prijeći u krv (crtež 1, stranica 68).

Bijeli je kruh ugljikohidrat visokoga glikemičnog indeksa (70), što izaziva snažnu hiperglikemiju (otprilike 1,7 g/l).

Gušterača mora dakle izlučiti odgovarajuću količinu inzulina kako bi se smanjila količina glukoze u krvi (glikemija). No u slučaju našeg ispitanika gušterača ne radi kako treba pa će količina izlučenog inzulina biti veća – nerazmjerna normalno potrebnoj količini (crtež 2, stranica 68). Takva će hiperinzulinemija izazvati pretjerano uskladištavanje dijela masnih kiselina iz maslaca (crteži 3 i 4, stranica 68).

DRUGI POKUS

Ponudimo sada ispitaniku da pojede 100 g cjelovitog kruha na koji smo opet namazali 30 g maslaca (crtež 1, stranica 69). Cjelovit kruh ima nizak glikemični indeks (40) pa izaziva slabu glikemiju (otprilike 1,2 g). Da bi smanjila tako slabu glikemiju, gušterača će izlučiti vrlo malu količinu inzulina (crtež 2, stranica 69).

Hiperinzulinemije nema jer je opterećenje slabo pa će gušterača izlučiti samo toliko inzulina koliko je potrebno da snizi tu slabu glikemiju (crtež 3, stranica 69).

Kako nema previše inzulina, ni masne se kiseline iz maslaca neće pretjerano uskladištiti (crtež 4, stranica 69).

Taj pokus s kruhom i maslacem, iako malo pojednostavljen, ipak je dovoljan da razumijemo mehanizam stvaranja zaliha masti i prema tome suvišne tjelesne težine.

U oba je pokusa naš »zamorac« jeo isto: 100 g kruha + 30 g maslaca. Zašto se u prvom slučaju deblja, a u drugome ne? Zbog vrste kruha, dakako! Jedino je objašnjenje prehrambeni sastav namirnica.

Bijeli je kruh zapravo rafinirana namirnica. Pšeničnom zrnju nisu oduzeli samo vlakna nego i veći dio bjelančevina, vitamina, minerala i oligoelemenata. Zato mu je visok glikemični indeks. Cjeloviti je kruh naprotiv prirodna namirnica u kojoj je ostavljen sav prirodni prehrambeni sadržaj, ponajprije vlakna i bjelančevine. Zato ima niski glikemični indeks.

Bijeli kruh potiče snažnu glikemiju, a posljedična hiperinzulinemija posredno uzrokuje debljanje (uskladištenje maslaca). Budući da je cjeloviti kruh potaknuo slabu glikemiju, nije bilo pretjeranog izlučivanja inzulina (hiperinzulinemije), pa se masne kiseline iz maslaca neće uskladištiti.

Tako smo pokazali da debljanje zapravo ne ovisi o energetskoj vrijednosti namirnice (gotovo je ista za obje vrste kruha s maslacem).

Jedino o sastavu pojedinih namirnica, to jest o njihovu prehrambenom sadržaju, ovisi hoće li se ili neće povećati tjelesna težina.

U drugom slučaju nije se povećala težina zato što je glikemični indeks kruha bio dovoljno nizak da ne nastane hiperinzulinemija koja je posredno pravi pokretač debljanja.

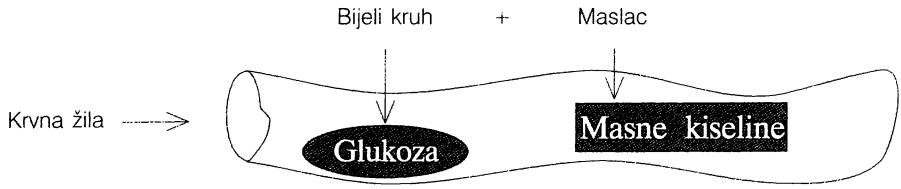
Ponovno vas upozoravam da smo za te pokuse namjerno izabrali organizam u kojem gušterača izlučuje previše inzulina.

Po čemu se mršava osoba razlikuje od debele? Ako dvije osobe jedu isto (ugljikohidrate visokoga glikemičnog indeksa), a samo se jedna (pretila) deblja, to znači da pati od hiperinzulinemije. Kod nje količina izlučenog inzulina nije usklađena s količinom primljenih ugljikohidrata.

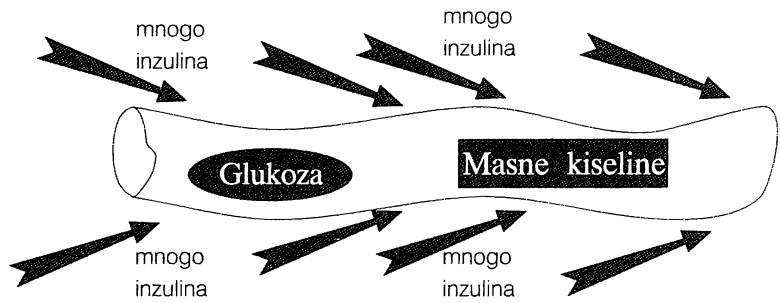
Kod druge se osobe to još ne događa, ali će se uskoro pojaviti nastavi li pretjerano uzimati loše ugljikohidrate.

Hiperinzulinemija je, kao što smo upravo pokazali, odgovorna za stvaranje pretjeranih zaliha masnih kiselina u obliku masnoća, dakle masnoća koje bi se u normalnim okolnostima potrošile. No također valja znati da je odgovorna i za pretvaranje glukoze u masne zalihe kad je količina pretjerana, to jest veća od normalne zalihe i trenutačne potrebe. Sad je jasno kako je

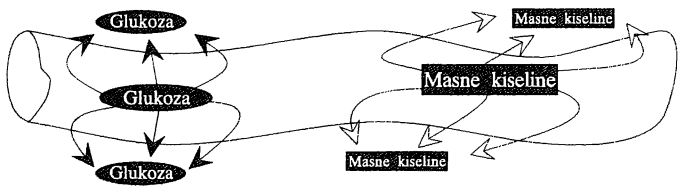
Prvi pokus:
konzumiranje 100 g bijelog kruha sa 30 g maslaca



Crtež 1: *Bijeli kruh se pretvara u glukozu. Maslac se pretvara u masne kiseline.*



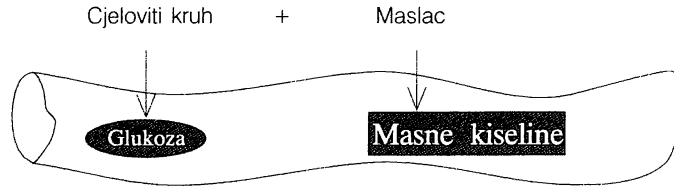
Crtež 2: *Velika količina glukoze stigla je u krv, što potiče snažnu hiperinzulinemiju.*



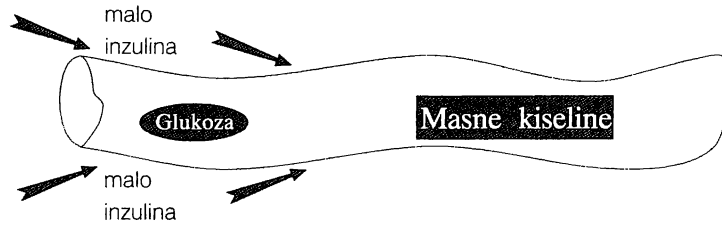
Crtež 3: *Inzulin »tjera« glukozu iz krvi, ali je velika količina glukoze izazvala tako snažnu hiperinzulinemiju da se uz glukozu uskladištava i znatan dio masnih kiselina.*

Crtež 4: *Glukoza se uskladištava u obliku glikogena.*
Masne kiseline su uskladištene u zalihama masnoće, a to je debljanje.

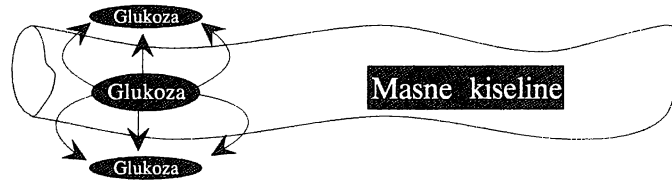
Drugi pokus:
konzumiranje 100 g cjelovitog kruha sa 30 g maslaca



Crtež 1: *Cjeloviti kruh pretvara se u glukozu. Maslac se pretvara u masne kiseline.*



Crtež 2: *Zbog male količine glukoze izlučuje se vrlo malo inzulina.*



Crtež 3: *Slabo izlučivanje inzulina dostatno je za odlazak glukoze iz krvi, ali inzulina nema toliko da bi se uz glukozu uskladištile i masne kiseline.*

Crtež 4: *Glukoza se uskladištava u obliku glikogena.*
Masne kiseline nisu uskladištene u obliku zaliha masnoće pa nema debljanja.

moguće da se neke pretile osobe dalje debljaju iako uopće ne jedu masnoće. Zamijenile su ih ugljikohidratima visokoga glikemičnog indeksa dok drže niskokaloričnu dijetu.

Na stupnju do kojeg smo stigli možemo uostalom lako shvatiti da su prekomjerna tjelesna težina pa onda i pretilost posredna posljedica prehrane prebogate ugljikohidratima visokoga glikemičnog indeksa (previše bijelog šećera, previše bijelog brašna, previše krumpira), uz koje se još uzimaju i masti.

Ako se uzima previše loših ugljikohidrata, javit će se stalna hiperglikemija, posljedica koje će biti pretjerana stimulacija gušterače. Ona će se isprva odupirati, ali će poslije nekoliko godina takvoga lošeg postupanja davati znakove slabosti. Tako s vremenom raste tjelesna težina jer je prekomjerna tjelesna težina uvijek razmjerna razvoju hiperinzulinemije.

GLIKEMIČNA REZULTANTA OBROKA

Neka su ispitivanja naprotiv dokazala da glikemični indeks kao mjerilo vrijedi i u složenim obrocima. Ovisi dakako o količini apsorbiranih ugljikohidrata, ali i bjelančevina te vlakana, a svi su tijesno povezani. Uistinu dakle postoji glikemična rezultanta obroka, a istraživanja su pokazala da je samo malo manja od one koju bismo dobili da se uzimalo samo ugljikohidrate.

Osim vrijednosti glikemičnog indeksa, još je važnija količina inzulina koji se izlučuje, o čemu valja strogo voditi računa. Kod osoba koje pate od hiperinzulinemije čak se pokazalo da je inzulinski odgovor uvijek jači (osim kod bijeloga graha) kad se ugljikohidrati uzimaju u složenom obroku nego kad ih uzimaju same. To se događa kod pretilih osoba kao i kod bolesnika od šećerne bolesti neovisnih o inzulinu.

Utvrđeno je također da neke bjelančevine (primjerice bjelančevine u sirutki od kravljeg mlijeka) neizravno potiču znatno izlučivanje inzulina iako malo djeluju na glikemiju.

Ako ste u djetinjstvu bili debeli, možda ste već na svijet došli s gušteračom u lošem stanju, nema dvojbe – zbog nasljedstva. To ste stanje još pogoršali ako ste prihvatili loše prehrambene navike (previše loših ugljikohidrata).

Stanovništvo zapadnih zemalja danas muče ozbiljni problemi prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, a to je zato što su naši suvremenici u posljednjih pedesetak godina prešli na prehranu s prevelikim udjelom loših ugljikohidrata.

Zapravo, ta je promjena prehrambenih navika počela još prije stoljeća i pol. Polovicom XIX. stoljeća na naše su jelovnike stigle nove namirnice koje izazivaju visoku hiperglikemiju i proširile se po svim zapadnim zemljama. To su šećer, krumpir i bijelo brašno.

ŠEĆER

Do XVI. stoljeća zapadni svijet gotovo nije poznavao šećer. Samo su si najbogatiji mogli ponekad priuštiti šećer kao začin, jer je bio jednako rijedak i zato skup.

Poslije otkrića Novog svijeta razmjerno se brzo raširio uzgoj šećerne trske, no troškovi prijevoza i rafiniranja bili su toliki da je šećer i dalje ostao luksuzan proizvod namijenjen samo povlaštenima.

Još 1780. godine potrošnja je bila manja od kilograma na godinu po stanovniku. Tek kad je 1812. izumljen proces dobivanja šećera iz repe, postupno je postajao namirnica za široku potrošnju jer mu je cijena neprekidno padala.

Evo statističkih podataka o godišnjoj potrošnji šećera u Francuskoj po stanovniku:

- 1800. godine: 0,6 kg;
- 1880. godine: 8 kg;
- 1900. godine: 17 kg;
- 1930. godine: 30 kg;
- 1965. godine: 40 kg;
- 1990. godine: 35 kg.

Šećer je, kao što znamo, ugljikohidrat visokoga glikemičnog indeksa (70). Kad ga uzimamo, nastaje hiperglikemija, a to je posljedica prejakog podražaja gušterače.

Možemo dakle zaključiti da je otkriće dobivanja šećera iz repe uvelike promijenilo prehrambene navike stanovništva. Možemo čak reći da nikad u povijesti čovječanstva nije neka tako korjenita prehrambena promjena nastupila u tako kratkom vremenu.

Francuzi se ipak mogu pohvaliti da su najslabiji potrošači šećera u zapadnome svijetu. Englezi ga troše 49 kilograma, Nijemci 52 kilograma, a

svjetski rekord drže Amerikanci s godišnjom potrošnjom 58 kilograma po stanovniku! Stanje je čak ozbiljnije; američki je šećer, naime, proizveden od kukuruza (a ne od šećerne repe kao u Europi) pa mu je glikemični indeks mnogo viši.

KRUMPIR

Svatko bi lako mogao povjerovati da je krumpir dio prehrambene tradicije stare Europe. Nije točno! Široki slojevi počeli su ga naveliko koristiti tek početkom XIX. stoljeća kada ga je Parmentier ponudio u zamjenu za žito u razdobljima gladi uoči revolucije.

Europljani su otkrili krumpir još sredinom XVI. stoljeća u Peruu, no upotrebljavali su ga samo za tov svinja. Čak su ga nazivali svinjskim gomoljem. Usto su ljudi prema njemu bili čak sumnjičavi jer pripada botaničkoj porodici pomoćnica, a mnoge su od njih otrovne.

Danas nas zanima nešto drugo, a to je otkriće da krumpir ima vrlo visoki glikemični indeks. Kad ga još ispečemo u pećnici ili u dubokom ulju, pripada jelima s najvišim glikemičnim indeksom, višim nego što ga ima šećer.

Važan je način priprave jer o tome ovisi hoće li se stvoriti više ili manje probavljivog škroba. Kada krumpir pečemo u pećnici ili načinimo pire, znatno se smanji količina neprobavljivog škroba, a većina se probavi.

Krumpir uostalom ima osrednju prehrambenu vrijednost jer osim što izaziva vrlo visoku hiperglikemiju, sadržava nutrijente od kojih na visokim temperaturama ostane vrlo malo (8 mg/100 g vitamina C i malo vlakana). Usto sadržava vrlo malo drugih vitamina, minerala i oligoelemenata, a oni su posve uz koru pa ih guleći krumpir gubimo. Osim toga vrijednost krumpiru pada i kad se dugo čuva.

RAFINIRANO BRAŠNO

Oduvijek se brašno rešetalo, to jest prosijavalo. Nekad se to radilo rukom, ugrubo. Trošili su ga uglavnom malobrojni povlašteni slojevi jer je cijena brašna bila visoka (30 posto sadržaja se odstranjivalo).

Narod je imao pravo samo na crni kruh, a u doba Francuske revolucije bijeli je kruh bio jedan od važnih simbola narodnih zahtjeva.

Tek kad je 1870. godine izumljen cilindrični mlin, znatno je smanjen trošak dobivanja rafiniranog brašna. Nakon toga mnogo je više ljudi moglo uživati u svakodnevnome bijelom kruhu.

Danas znamo da u rafiniranom brašnu nema važnih hranjivih supstancija: bjelančevina, esencijalnih masnih kiselina, vitamina, minerala, oligoelemenata i vlakana.

I što je najvažnije, žito ima glikemični indeks 40, ali kad se preradi u rafinirano brašno, vrijednost indeksa skače na 70, pa tako postaje namirnica visokoga glikemičnog indeksa.

Naši suvremenici (osim Amerikanaca) možda danas jedu manje kruha nego prije sto godina, ali troše više bijelog brašna: bijele tjestenine, sendviča, pizza, keksa i različitih slastica...

BIJELA RIŽA I KUKURUZ

Kao što znamo, bijela nam riža dolazi iz Azije gdje je stanovnici uglavnom jedu s povrćem koje je vrlo bogato vlaknima, vitaminima, mineralima i oligoelementima, pa tako smanjuju glikemičnu rezultantu. Na Zapadu, gdje je izmišljeno rafiniranje riže, mnogo je radije jedu uz meso, dakle sa zasićenim mastima.

Valja uostalom istaknuti da ljepljiva, autentična azijska riža, čak i kad je bijela, ima mnogo niži glikemični indeks od zapadnjačke riže. Najbolji je primjer riža basmati (GI = 50). Različite su sorte naime dobivene selekcioniranjem, svrha kojeg je bio samo visoki prinos. I tako danas imamo rižu koja je četvrta namirnica s najvišim glikemičnim indeksom, a u našu je modernu prehranu uvedena nedavno.

Isto je i s kukuruzom; danas u zapadnim zemljama uzgajamo hibridne sorte stvorene u laboratorijima, gdje ih se križalo s jedinom namjerom da se poveća prinos. Prvotni kukuruz, kojim su se hranili američki Indijanci, ima mnogo niži glikemični indeks (otprilike 35). Pokazalo se naime da sadržava mnogo više topljivih vlakana, što objašnjava tu razliku. Visoki sadržaj topljivih vlakana daje nisku glikemiju, a vlakna ujedno omogućavaju zadržavanje vlage. Zbog male količine topljivih vlakana suvremene sorte kukuruza valja obilno zalijevati, a ekološka je posljedica natapanja iscrpljivanje podzemnih voda.

PODMUKLA POBOLJŠANJA

Želimo li uistinu shvatiti fenomen prekomjerne tjelesne težine i pretilosti na Zapadu, dovoljno je zapaziti da zbog naših suvremenih prehrambenih navika jedemo previše hiperglikemičnih namirnica (šećera, krumpira, brašna, bijele riže) koje su istisnule ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa (zeleno povrće, leću, grah, bob, grašak, neljuštene žitarice, voće...), što su nekad bili temelj prehrane.

Jednako ćemo lako shvatiti zašto se posljednjih godina od agronomskih stručnjaka tražilo jedino da uzgoje sorte s većim prinosom, premda se pritom smanjivala prehrambena vrijednost namirnica. U slučaju žitarica, primjerice, posljedica tog osiromašenja je viši glikemični indeks, a već znamo kakve su posljedice za metabolizam.

Pogledamo li tablicu glikemičnih indeksa (u 3. poglavlju), odmah ćemo zapaziti da su suvremene namirnice u lijevom nizu (s visokim glikemičnim indeksom), a tradicionalnije su namirnice u desnom nizu.

Promjena prehrambenih navika našega zapadnjačkog društva odgovara zamjeni namirnica iz desnog niza za one iz lijevoga, čime smo prihvatili prehrambeni model u kojem prevladavaju ugljikohidrati visokoga glikemičnog indeksa.

Postupno, od početka XIX. stoljeća, zapadno je stanovništvo u prehranu uvodilo namirnice koje izazivaju sve višu i višu glikemiju. No, iako je već i tada gušterača pokazivala znakove slabosti, pretilost je još bila vrlo rijetka pojava. To se dvojako tumači.

Kao prvo, tadašnji su ljudi jeli mnogo više povrća i mahunarki nego naši suvremenici pa su dobivali veću količinu vlakana, a znamo da vlakna smanjuju glikemiju i ograničavaju izlučivanje inzulina.

Osim toga, glikemični je indeks žitarica (čak i djelomice rafiniranih) tada bio mnogo niži zbog tadašnjih slabih prinosa, što smo malo prije objasnili. I još važnije: jelo se malo mesa jer je bilo skupo i većini ljudi nedostupno, a to znači da su uzimali i manje zasićenih masnih kiselina, koje se lakše nakupljaju kao rezerve.

I tako su se dva čimbenika urotila i utjecala na naglo povećanje tjelesne težine: s jedne strane prehrana s mnogo namirnica koje naglo podižu razinu glukoze u krvi, a to vodi u hiperinzulinemiju, a s druge strane prehrana bogata mastima (hiperlipidemična hrana).

Prije otprilike jednog stoljeća ljudi su se (u našem zapadnom svijetu) počeli hraniti namirnicama sa sve više ugljikohidrata. Iako je to izazivalo

hiperinzulinemiju, njezine posljedice (stvaranje rezervi) nisu mogle doći do izražaja jer u hrani nije bilo mnogo masti. Tek se nakon Drugoga svjetskog rata naglo proširila pretilost jer se pojavio i drugi uzročnik – pretjerana potrošnja masti.

Kako se poboljšavao životni standard, u zapadnim su se zemljama naglo promijenile prehrambene navike pa se sve više trošilo meso, dakle masti, a usto i loši ugljikohidrati (šećer, rafinirano brašno, krumpir, bijela riža, hibridni kukuruz), a manje povrća i mahunarki, dakle manje vlakana.

Amerika je uostalom za to najbolji primjer jer u toj se zemlji troši vrlo mnogo namirnica koje naglo dižu glukozu u krvi, te mesa, a manje se jede zeleno povrće. Neka nas zato ne čudi što ta zemlja drži svjetski rekord u pretilosti.

Već smo vidjeli da je i u davnim vremenima bilo debelih ljudi, ali svi su odreda bili pripadnici povlaštenih slojeva. Dugo se mislilo da su se debljali zato što su kao bogataši mogli jesti više od drugih. A zapravo nisu nužno jeli više od običnih ljudi, nego su se potpuno drukčije hranili. Imali su naime mogućnosti da troše šećer i rafinirano brašno u doba kad su to bile rijetke i skupe namirnice.

Može nam se činiti paradoksalnim što danas u Sjedinjenim Američkim Državama najviše pretilih osoba nalazimo baš među siromašnima, ali objašnjenje je jednostavno: najjeftinije su naime namirnice koje daju visok postotak glukoze u krvi, te vrlo masno meso.

Već sam u nekoliko prilika istaknuo da je ovo poglavlje važno kako bi se shvatila načela Montignacove metode, koju ćemo uskoro potanko objasniti.

Pročitajte nekoliko puta zaredom ta objašnjenja kako biste potpuno shvatili da zalihe masti u tijelu nastaju zbog vrste ugljikohidrata koje uzimate. Da biste uspješno smršavjeli i sačuvali smanjenu težinu, temeljni je uvjet da najprije shvatite zašto ste se uopće udebljali.

Recimo odmah kako postoje čvrsti izgledi da se jedanput zauvijek riješite suvišnih kilograma i to zato što je ljudski organizam zaista sposoban da se ponovno vrati na staro. Amerikanci koji neko vrijeme žive u Francuskoj sa čuđenjem otkriju da mršave, a to se događa zato što jedu tradicionalnu francusku hranu. Isto tako kad mladi Francuzi provedu ljeto u SAD, gotovo se bez iznimke vrate s nekoliko kilograma više.

To znači da o načinu prehrane koji ste prihvatili ovisi smanjujete li ili povećavate tjelesnu težinu. Uzrok nije količina nego kakvoća onoga što jedete.

Jedete li isključivo ugljikohidrate iz lijevog niza, koji imaju visoki glikemični indeks, udebljat ćete se. Ako birate one iz desnog niza, imate velike izglede da počnete mršavjeti.

INDIJANCI U ARIZONI I AUSTRALSKI DOMORODCI PONOVO OTKRIVAJU NISKI GLIKEMIČNI INDEKS

Kad je predsjednik F.D. Roosevelt 1945. godine otvorio rezervate Indijanaca u SAD, postao im je dostupan loš način prehrane »bljedolikih«.
Za samo 15 godina taj je narod postao žrtvom pretilosti i šećerne bolesti. Tada su Indijancima u Arizoni preporučili da se vrate svojoj izvornoj prehrani i te dvije teške metaboličke bolesti potpuno su nestale.
Tako je dokazano da su izvanredni rezultati postignuti samo izborom ugljikohidrata s niskim glikemičnim indeksom, iako je hrana ostala iste energetske vrijednosti (točnije, sadržavala je masti).
Isti su rezultati postignuti i u Australiji gdje su domorodce doslovce spasili od sigurne propasti kad su ih uputili da se vrate svojoj tradicionalnoj prehrani.

Eto zašto se metoda koju predlažem temelji na izboru namirnica. Prehrana ne smije biti restriktivna nego, naprotiv, selektivna. Kad odaberete prikladne namirnice, bez obzira na njihove količine, moći ćete djelotvorno mršavjeti i očuvati željenu težinu, a usto jesti s užitkom, čak probirljivo. Dogodi li se da nakon nekoliko mjeseci pravilne primjene načela PRVE FAZE smršavite malo ili nedovoljno, valja potražiti moguće uzroke takva otpora mršavljenju. Uopće se ne želim baviti osobama čija je tjelesna težina vrlo blizu idealne, a unatoč tome tvrdoglavo žele smršavjeti, kao ni ženama koje, primjerice, brkaju prekomjernu tjelesnu težinu i celulit. Neki čimbenici ipak mogu pro-uzročiti početni neuspjeh moje metode:

– neki lijekovi koji mogu negativno djelovati na metabolizam: primjerice neka sredstva za umirenje, anksiolitici, antidepresivi, litij, beta-blokatori, kortizon i zašećerena sredstva za jačanje (pogledajte 7. poglavlje u Drugome dijelu);

– stres (o čemu ćemo još govoriti); najprije valja primijeniti metode opuštanja (relaksacije) pa će, kad nestane stres, nastupiti i pravilno mršavljenje;

– hormonalni poremećaji u žena prije i za vrijeme menopauze, s nadomjesnom hormonalnom terapijom ili bez nje (pogledajte Drugi dio knjige);

– bulimija koja nastaje zbog pogrešnog odnosa prema hrani.

SAŽETAK: MEHANIZAM DEBLJANJA I MRŠAVLJENJA

Osobe sklone debljanju zapravo pate od hiperinzulinemije. To znači da količina inzulina koju izlučuje njihova gušterača nije usklađena s glikemijom (razinom šećera u krvi) nastalom poslije obroka. Ta razlika u količini inzulina, taj višak, može djelovati tako da se i dio masnih kiselina dobivenih hranom uskladišti u obliku masnoće. Ta se pojava naziva lipogeneza.
Štoviše, ta razlika u količini inzulina može potaknuti i pretvaranje glukoze (ako je ima previše) u zalihu masti, osobito u slučaju kad se u obroku konzumira toliko ugljikohidrata s visokim glikemičnim indeksom da ih organizam ne može potrošiti. U oba slučaja debljina se pogoršava.

Ako, naprotiv, predebela osoba uzima isključivo ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa, čak vrlo niskoga (35 i manje), porast glikemije je neznatan pa se izlučuje i neznatna količina inzulina. U takvim će okolnostima organizam potrošiti svu masnoću dobivenu hranom i pokrenuti proces nazvan lipoliza, to jest uzet će iz zalihe onoliko masnoće koliko mu je potrebno. Zato dolazi do mršavljenja.

Razumjeli smo tako da je ključ za mršavljenje u smanjenju izlučivanja inzulina. (Ako inzulina uopće nema, javlja se čak patološko mršavljenje: mladenački dijabetes tipa I).

METODA

Kad na televiziji gledamo reklame za prehrambene proizvode, uvijek nas ponovo čudi kako se različito reklamiraju hrana za životinje i hrana za nas, jadne pripadnike ljudske vrste.

Nudi li se neki proizvod namijenjen našim prijateljima životinjama, reklamna poruka ponavlja klasičan scenarij. Najprije vidimo uzgajivača jer se uvijek cijeni preporuka stručnjaka. Slijedi životinja u krupnom planu, primjerice krasan pas koji trči po poljima, da bi se istaknula njegova vitalnost. Zatim se gledatelju redovito svraća pozornost na ljepotu njegove dlake i živahan pogled jer sve to dokazuje izvrsno zdravlje. Na kraju nam veterinar objašnjava kako je taj pas u izvrsnom stanju jer ga vlasnik hrani proizvodom X. Dodaje kako može znanstveno potvrditi da je hrana prvorazredne kakvoće, zatim nabraja kako sadržava sve potrebne hranjive sastojke: bjelančevine, vitamine, minerale, oligoelemente i vlakna.

Scenarij je potpuno drukčiji ako reklamni spot hvali vrijednosti prehrambenog proizvoda namijenjenog nama, običnim smrtnicima. Gotovo se uvijek naglašava cijena, brza priprava, a nerijetko i mogućnost čuvanja, čak konzerviranja.

U poznatom francuskom reklamnom spotu, kad nesretan biciklist dođe posljednji na cilj i otkrije da su njegovi suparnici sebično ispraznili zdjelu, tješe ga da će za nekoliko trenutaka dobiti slastan zalogaj »kao u dobra stara vremena«, jer tu je juha u prahu, proizvođača kojeg se preporučuje.

Ni riječi o tome da je posrijedi »umjetan« proizvod – nadomjestak. Nitko nema pojma od čega je načinjen (natrijev glutaminat, šećeri, modificirani škrob, konzervansi...), a niti tko pita zašto u pripravku gotovo uopće nema hranjivih tvari.

Kad reklamni stručnjak smišlja poruku, profesionalizam ga uvijek navodi da se poziva na osjetljive teme dozivajući simbole koji su važni u podsvijesti javnosti. Zašto uopće navoditi hranjive sastojke nekog prehrambenog proizvoda i hvaliti njihove prednosti, kad javnost nije osjetljiva na takvu argumentaciju niti ona većinu ljudi zanima?

VRIJEDNOST NAMIRNICA

U proteklih smo pola stoljeća u našoj civilizaciji pomalo zaboravili na ulogu prehrane koja nije važna samo za naše zdravlje nego i za preživljavanje.

Budući da dijetetičari naglašavaju isključivo energetski vid namirnica, prehrambena se industrija mogla usredotočiti na ekonomske ciljeve, što je zauzvrat omogućilo velik tehnološki napredak.

Promijenio se i mentalitet. Zbog urbanizacije, organizacije društva, veće zaposlenosti žena i načina na koji se koristi slobodno vrijeme postupno se promijenio odnos čovjeka prema hrani.

Dakako, u Americi je to više nego očito jer ondje je stanje najgore.

U toj je zemlji čin jedenja sveden na puko zadovoljavanje fizioloških potreba. Jede se kao što se ide u zahod, jer se mora. Kad je tome tako, nitko niti ne vidi razlog zašto bi se mnogo trošilo na hranu pa odabir ponajprije ovisi o cijeni. Marketinški je odgovor proizvođača: *fast food* – obrok za 99 centi! Manje od dolara!

U sklopu postojeće organizacije radnog vremena u Americi se ručak nikad ne planira. Službeno nije ustaljen. Zato se jede po cesti ili s kuta radnoga stola ne prekidajući posao. U svakom slučaju, hrani je dodijeljena ponižavajuća uloga da jednostavno samo utaži glad. U skladu s tim, od nje se očekuje da bude jeftina i da je pojedemo što brže možemo.

U Francuskoj, kao i u većini mediteranskih zemalja (Italiji, Španjolskoj, Portugalu, Hrvatskoj, Grčkoj), očuvao se, Bogu hvala, drukčiji pristup hrani. Za pravog Francuza hrana ima drugo značenje. Jesti je dio životnog rituala. Hrana dakako osigurava preživljavanje, ali ponajprije pruža priliku za uživanje jer se jelo uklapa u hedonistički način razmišljanja.

Kulinarske i gastronomske tradicije ne svode se samo na folklor. To je bitan dio francuske, i srećom ne samo francuske, kulture. Prava je to umjetnost s mnogo nijansi, samosvojnosti i geografskih posebnosti.

Francuska kuhinja te regionalni i lokalni proizvodi dio su djedovskog nasljeđa koje svaki Francuz i podsvjesno prenosi na potomstvo. Vrijeme za ručak pobožno se osigurava i mnogi ga se ne odriču. U pokrajini uredi, prodavaonice i administracija čak zatvaraju vrata; većina namještenika odlazi kući da se pridruži obitelji. Drugi se okupljaju u restoranima, gostionicama i kantinama. Ručak je važan čin u životu; prema njemu se odnose kao prema pravoj instituciji.

Uživanje za stolom svakako je dio umjetnosti življenja. Zato Francuzi ne štede na vremenu, a na hranu novac troše bez oklijevanja.

FRANCUSKI PARADOKS

Glasovita američka televizijska emisija »Sixty minutes« prikazala je 17. studenoga 1991. godine čak 20-minutnu reportažu pod naslovom »The French Paradox« (Francuski paradoks).

Tada je objavljeno da Francuzi provode za stolom veliki dio svojeg vremena, da jedu 30 posto masti više nego Amerikanci, da se ne bave redovitom tjelesnom aktivnošću i da piju deset puta više vina, a da su znatno zdraviji nego Amerikanci.

Od svih zapadnih zemalja imaju najnižu krivulju prosječne težine, a rizik smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti drugi je najniži na svijetu, odmah iza Japana.

U emisiji CBS-a zapravo su prikazani rezultati istraživanja Svjetske zdravstvene organizacije pod nazivom »Monica«.

Kako Francuzi uspijevaju trostruko smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti u odnosu prema Amerikancima? A čine baš suprotno od svega što Amerikancima preporučuju za prevenciju.

Zaprepašteni znanstvenici morali su priznati da ima nekoliko objašnjenja:

- Francuzi odvajaju dovoljno vremena za jelo;
- imaju tri glavna obroka na dan;
- ručak im je složen (tri slijeda) i uvijek raznovrstan;
- jedu više voća i povrća, hranu bogatiju vlaknima i vitaminima;
- jedu dobre masti (maslinovo i suncokretovo ulje, masti od guske, patke i riba);
- piju vino, najčešće crno, i to redovito.

Kad je objavljena koncepcija »Francuskog paradoksa«, povećala se prodaja vina i gusje jetre u SAD. Istodobno su provedena opsežna istraživanja.

I tako je otkriveno da je idealan način prehrane, koji bi svima trebao biti uzor, onaj što oduvijek postoji na cijelome sredozemnom području i kojim je još nadahnut najveći dio juga Francuske.

Možemo li nakon tih međunarodnih istraživanja samozadovoljno zaključiti kako u Francuskoj i u drugim mediteranskim zemljama uopće ne trebamo mijenjati naše prehrambene navike?

Stanje u Francuskoj doista zadovoljava usporedimo li ga s onim u Americi gdje je dramatično. To još ne znači da se i stanje u Francuskoj nije znatno pogoršalo u posljednje vrijeme.

UGROŽAVAJUĆI NAČIN PREHRANE

Statistički je potvrđeno da se prosječna tjelesna težina djece zaista značajno povećala posljednjih godina. U dvadeset godina (od 1980. do 2000.) broj pretile desetogodišnje djece povećan je sa 5 na 13 posto, što je povećanje za 260 posto.*

Podatci dobiveni nedavno tijekom pregleda mladih osoba za novačenje u vojsku pokazalo je da čak 25 posto mladića već ima previsoku razinu kolesterola, a prije 20 godina takvih je bilo samo pet posto.

Francuski paradoks više se ne potvrđuje kod naraštaja koji dolaze. Razlog je jasan: to je prva generacija koja odbacuje svoje korijene i tako posve mijenja i prehrambene navike, prihvaćajući nove bez razmišljanja. Dakako, pod pritiskom reklame sjevernoameričkog načina prehrane kojim vladaju koka-kola i hamburgeri.

Kod odraslih je osoba stanje zasad bolje nego kod mladih jer se drže klasičnih prehrambenih navika, ukorijenjenih u tradiciji. Ipak se i među njima vidi polagano ali nesporno nazadovanje, što je vezano za nov način života, hiperstandardizaciju agroprehrambene industrije te pritisak reklamnih poruka.

Analiziramo li dakle od čega se sastoji moderna prehrana, opazit ćemo da je nalik onoj naših rođaka u Americi: sastoji se od namirnica što izazivaju hiperglikemiju. Danas naši suvremenici u obrocima najviše troše ove namirnice:

– **bijelo brašno** i sve proizvode od brašna (bijeli kruh, pecivo, hot dog, pizze, kekse, kolače, krekere, bijelu tjesteninu, rafinirane žitarice...);

---

* Michel Montignac: *Dječja pretilost – Montignacovom metodom protiv prekomjerne tjelesne težine djece i mladeži*, Naklada Zadro, Zagreb, 2005.

– **šećer** u zamjenama za svježe voćne sokove, u gaziranim napitcima kao što je koka-kola, u raznim slasticama, pogotovo u malim punjenim čokoladicama za »utoljavanje gladi«;

– **krumpir**, pretežito u najštetnijim oblicima: pomfrit, čips i zapečeni složenci;

– **bijelu zapadnjačku rižu**, koja izaziva još višu glikemiju zato što se kuha u mnogo vode koja se nakon kuhanja uredno baca[13].

– **aditive** i razne druge dodatke kao što su konzervansi, stabilizatori, sredstva za zgrušavanje, spojevi glukoze, sirupi od žitarica i kukuruza, modificirani škrob, maltodekstrin i druge vrste brašna, koje u posljednje vrijeme nalazimo u gotovo svoj industrijski proizvedenoj hrani.

Nekad se kuhalo povrće iz povrtnjaka barem u juhi. Zato se prosječno dnevno po osobi dobivalo 30 g vlakana. Danas je ta količina spala na 17 g, a dnevni bi unos vlakana trebao biti najmanje 30 do 40 g.

Kad smo to rekli, prijeđimo na činjenice. Montignacovoj je metodi, kao što ćete uskoro vidjeti, svrha osigurati dobru probavu i postići uravnoteženu tjelesnu težinu. Metoda nije svedena samo na mršavljenje; njezinom se primjenom također želi:

– osigurati djelotvornu zaštitu kardiovaskularnog sustava;

– vratiti maksimalnu vitalnost;

– vratiti prehrani društveni i gastronomski smisao koji nikada nije smjela izgubiti. Jesti kao prvo znači uživati i taj užitak s nekim dijeliti!

PRIHVATITE DOBRE PREHRAMBENE NAVIKE

Metoda koju nudimo vrlo je jednostavna. Najprije valja svoje prehrambene navike promijeniti u skladu s temeljnom koncepcijom glikemičnog indeksa.

U prošlim smo poglavljima dobro naučili da se sklonost debljanju javlja zato što nam je gušterača u lošem stanju pa izlučuje pretjerane količine inzulina.

---

[13] Kad se riža kuha u vodi, otope joj se topljiva vlakna. Kad bacimo vodu od kuhanja, kako se to radi u zapadnim zemljama, zapravo odbacujemo vlakna, čime se riži povećava glikemični indeks. Mudri stanovnici Azije uvijek kuhaju rižu u malo vode da se sva upije pa su sačuvana sva vlakna.

Cijela prehrambena strategija koju ćemo vam izložiti svodi se dakle na to da izbjegavamo namirnice visokoga glikemičnog indeksa i da umjesto njih trošimo što više onih koje imaju niski glikemični indeks. Također je važno pravilno birati masti jer neke mogu čak sudjelovati u smanjivanju težine.

Još jedanput upozoravam čitatelje: da biste ispravno primijenili načela metode i ostvarili svoje želje, nužno je pažljivo pročitati i razumjeti uvodna poglavlja.

Mnogi su primijetili da im se tijelo deformiralo zato što su se držali hipokaloričnih dijeta, odreda restriktivnih i ograničena trajanja.

Poslije hipokalorične dijete vraćaju se svi izgubljeni kilogrami, čim opet počnete jesti kao prije. Steknete usto i nove kilograme, kao što ste vidjeli, zato što ste svoj organizam izvrgnuli frustracijama i natjerali ga da se brani.

U ponuđenoj metodi ne očekujemo od vas da se u kratkom razdoblju držite posebnog načina prehrane i da se poslije vratite starim navikama.

Ovdje nema strogo ograničenih količina; metoda vas navodi da prihvatite nova prehrambena načela, a mnoga ćete od njih prihvatiti zauvijek.

Suvišni kilogrami koji vas muče plod su vaših loših prehrambenih navika, a ponajviše te što uzimate previše loših ugljikohidrata i loših masti. Novi način prehrane koji ćete prihvatiti u mnogočemu će biti raznolikiji, bolje usklađen i, što je najvažnije, bolje uravnotežen. Zato, čim postignete očekivane rezultate, nećete poželjeti da se vratite nesređenoj i nepravilnoj prehrani.

Bit će dovoljno da umjesto namirnica iz lijevog niza jedete one iz desnoga niza tablice glikemičnog indeksa pa da smršavite. Ako želite izgubiti mnogo kilograma, trebat će vam više vremena, možda nekoliko mjeseci. Želite li to ubrzati i usto obnoviti zdravlje gušterače, u prvom razdoblju možete primijeniti selektivnije mjere. Metoda se dakle dijeli u dvije faze.

- PRVA FAZA razdoblje je brzog smanjivanja težine i obnavljanja opće vitalnosti.
- DRUGA FAZA produljuje se dovijeka.

PRVA FAZA

Ovisno o svakom pojedinom slučaju i željama, ta faza može trajati mjesec dana ili nekoliko mjeseci. Toliko je naime vremena potrebno da promijenite svoje prehrambene navike: odbacite loše i prihvatite dobre (izbor dobrih ugljikohidrata i dobrih masti). Organizam će se »pročistiti«, a neke metaboličke funkcije (izlučivanje gušterače) normalizirati.

Tu ćete fazu lako podnijeti jer uopće ne nameće ograničene količine hrane. Osobe »pretplaćene« na niskokalorične dijete čak će se razveseliti jer će napokon mršavjeti, a da pritom ipak smiju jesti.

PRVA FAZA ipak je selektivna, ali u tom smislu da neke namirnice valja isključiti iz prehrane (loše ugljikohidrate) ili ih se može jesti na određen način i u točno propisano doba dana.

Tu je fazu lako primjenjivati čak i kad obroke jedete izvan kuće.

Obroci će biti raznoliki, a prehrana uravnotežena, bogata bjelančevinama, vitaminima, mineralima i oligoelementima. Govoreći općenito, PRVA FAZA ne izaziva nikakve frustracije jer čovjek jede koliko traži glad, čime se izbjegava rizik kompenzacijskog prežderavanja. Radostan sam što svakog dana dobivam potvrde ispravnosti novog načina prehrane.

Prije nego što doznate sve pojedinosti o PRVOJ FAZI, važno je istaknuti neka temeljna načela.

TRI OBROKA NA DAN

Pravilo da valja pojesti tri obroka na dan naizgled je toliko jednostavno da ga tobože nije vrijedno niti spominjati, a ipak je i te kako važno. To

znači da ne smijete preskočiti nijedan obrok, pa ćete posve prirodno odbaciti neprekidno grickanje na američki način.

Baš ljudi koji se boje debljanja dolaze u napast preskočiti neki obrok, često podnevni.

– *Ideš li sa mnom na ručak?* – pita tajnica kolegicu na poslu.

– *Ne, hvala* – odgovara kolegica – *večeras sam pozvana kod prijatelja pa ne smijem sada jesti, znaš već, zbog linije.*

Eto primjera velike pogreške, kakve se čine svakodnevno. Sjetite se što je rečeno u poglavlju o hipokaloričnim dijetama: najsigurniji način debljanja je odustajati od jela!

Preskočite li jedan obrok, vaš će organizam osjetiti manjak, uznemirit će se, zauzet će obrambeni stav i u prvom će sljedećem obroku iskoristiti sve što može da bi načinio zalihe. A zalihe će biti to veće što taj obrok bude obilniji.

RED VAŽNOSTI TRIJU OBROKA

Kad se ujutro probudimo, želudac nam je teoretski prazan poslije najmanje osam ili devet sati spavanja.

Prema tome bi zajutrak, prvi obrok dana, morao biti najobilniji. Nekad je to i bio, a danas se najviše zanemaruje. Najčešće se svodi na šalicu kave ili čaja, što se popije natašte i bez imalo krute hrane.

Takva je navika, prirodno, prava katastrofa za metabolizam. Mnogi objašnjavaju: *»Ali ne samo da nemamo vremena ujutro, nego zaista uopće nismo gladni.«*

Odgovor je jednostavan! Ako ujutro niste gladni, to znači da ste uvečer previše jeli. To je nešto poput začaranog kruga.

Treba dakle na neki način »premjestiti crpku« i jednog dana naprosto znatno smanjiti (ako treba, čak i preskočiti) večeru. To vam se možda čini kontradiktornim prema onome što smo maloprije tvrdili, ali ovdje je posrijedi drugi problem.

Ako je zajutrak dovoljno obilan, ručak mora biti normalan, u svakom slučaju dostatan da utaži glad.

Kad dođe vrijeme za večeru, imajte na umu da mora biti što laganija. U svakom slučaju jedite što ranije, a nikako neposredno prije odlaska na spavanje. Noću naime organizam obnavlja svoje zalihe. Jednostavnije rečeno, namirnica pojedena uvečer više deblja nego da ste je pojeli ujutro ili u podne.

Poslije ćemo pojedinačno razmotriti sve te tri prehrambene etape u danu te kod svake točno reći što bi bilo idealno učiniti, a što izbjeći.

Već ste shvatili da većina naših suvremenika radi nažalost baš ono što bi trebalo izbjegavati.

Uvjeti suvremenog života zaista su nas nagnali da tri obroka rasporedimo obratno nego što bi trebalo:

- zajutrak ne postoji ili je vrlo oskudan;
- ručak je normalan, ali često prelagan;
- večera je uvijek preobilna.

Taj žaljenja vrijedan običaj najčešće objašnjavamo ovako:

- ujutro nismo gladni, a niti nemamo vremena (kao što smo već vidjeli);
- u podne je posao važniji od jela, osim ako se ne ide na poslovni ručak;
- večer je jedini trenutak opuštanja, kad se cijela obitelj okupi oko stola na kojem čekaju privlačna jela, to ukusnija što smo gladniji.

Kad su nekog televizijskog novinara upitali kako je pristao voditi ranojutarnji program, što znači da se mora buditi u četiri sata, odgovorio je: *»Jednostavno sam morao promijeniti navike!«* Upravo to očekujem od vas.

Tisuće je ljudi već tako postupilo pa ne vidim zašto to ne bi i vama pošlo za rukom. Uvjeren sam da ćete uspjeti ako to zaista želite. Vaš uspjeh, u svakom slučaju, ovisi isključivo o vašoj odlučnosti.

ZAJUTRAK

Kao što smo već istaknuli, zajutrak mora biti obilan. Budući da je to prvi korak prema vašoj novoj vitalnosti, dobro je da mu posvetite potrebno vrijeme.

Ustanite četvrt sata ili dvadeset minuta ranije nego dosad. To će vam biti lakše nego prije jer ćete osjetno bolje spavati čim prihvatite sve naše preporuke, pogotovo one o večernjem obroku.

PRIJE SVEGA VITAMINI

Budući da mnogi ljudi uzimaju toliko malo vitamina da su već na granici znaka za uzbunu, a neki su na njih posve zaboravili, ponajprije valja obnoviti zalihe vitamina.

Podsjećamo da umor koji osjećamo, najčešće nastaje zato što imamo premalo ili nimalo vitamina. Kao prvo to vrijedi za vitamine skupine B i vitamin C. Neki će pomisliti da je dovoljno potražiti ih tamo gdje ih već čekaju, to jest u ljekarnici.

Možete i tako postupiti, ali samo u slučaju ako zbog različitih okolnosti zaista ne možete pribaviti prirodne izvore. No, ne preporučujemo takvo rješenje.

Kao prvo, zbog načelnih razloga. Pomirimo li se s tim da je u modernoj prehrani premalo važnih nutrijenata te da je za povratak ravnoteže dovoljno služiti se sintetskim proizvodima farmaceutske industrije, ne rješavamo dramatičan problem našega doba: da se agroprehrambena industrija više uopće ne brine za nutricionistički sadržaj svojih proizvoda.

Ako je zrak toliko zagađen da ga više ne možemo udisati, možda bi bilo najjednostavnije savjetovati ljudima da nose maske ili ih potaknuti da u određenim vremenskim razmacima udišu kisik iz kupljenih bombi, kao što to već rade u Japanu.

Mnogo bi jednostavnije bilo smanjiti zagađivanje. Neki smatraju da bi to bio prevelik ustupak ekolozima, a istodobno, mnogobrojna bi potencijalna tržišta izmaknula utjecaju najlukavijih. Smanjio bi im se dobitak, a to ne trpe.

Vratimo se vitaminima. Imajte na umu da sintetičke proizvode, bez obzira na količine, organizam asimilira mnogo teže od onih prirodnih u hrani. To je zato što u prirodnom proizvodu ima i drugih tvari koje još ne poznajemo dovoljno, ali znamo da potiču apsorpciju vitamina.

Dnevnu potrebnu količinu vitamina B jednostavno ćete dobiti tako da uzimate suhi pivski kvasac koji je potpuno prirodni proizvod. Naći ćete ga takoreći posvuda: u samoposluživaonicama, ljekarnicama ili u specijaliziranim prodavaonicama. Uzimajte kvasac svaki dan poput kure, barem dok prolazite PRVU FAZU, te još jedan mjesec svaki drugi dan.

Kvasac sadržava znatne količine vitamina skupine B pa smanjuje umor, a usto povoljno djeluje na čvrstoću noktiju i ljepotu kose. Štoviše, kvasac sadržava i krom koji sudjeluje u korekciji hiperinzulinemije.

VOĆE I VITAMIN C

Zajutrak možete početi svježe istisnutim voćnim sokom (od limuna, grejpa ili čak naranče). Dobro je također pojesti svježe voće, a posebno se preporučuje kivi jer je vitaminom C pet puta bogatiji od naranče.

Iscijedite li voću sok, morate ga smjesta popiti, jer se vitamin naglo gubi. Popiti kupovni voćni sok pravi je promašaj, čak i kad je istaknuto da je »čisto prirodno voće«, jer je davno iscijeđen pa je u njemu vrlo malo ili nimalo vitamina.

Još jedno važno upozorenje: bez obzira na to koje voće odaberete za zajutrak, bitno je da ga uzmete prije bilo čega drugoga, to jest natašte.

Voće naime nikad ne valja jesti na kraju obroka, iako je to ustaljena navika. Razlog je taj što voću treba vrlo kratko vrijeme za probavu (otprilike četvrt sata). Kad pojedemo voće, ono samo prođe kroz želudac i ondje se ne zadržava jer s njim nema nikakva posla. Brzo prelazi u tanko crijevo koje ga začas probavi i apsorbira. Pojedemo li voće na kraju obroka, ono dolazi u želudac kad mu je pilorus već zatvoren, pošto su onamo prije stigle namirnice (meso, riba, masti...) probava kojih mora trajati dva do tri sata.

Voće će ostati utamničeno u toploj i vlažnoj sredini pa će početi vreti (fermentirati) i time ometati probavu druge hrane. Istodobno će na brzinu izgubiti najveći dio vitamina.

Eto razloga zašto valja odbaciti naviku da jedemo voće na kraju obroka. Umjesto toga, treba ga pojesti prije, pogotovo ujutro pa tek poslije pojesti zajutrak.

Dodajmo još preporuku da, pošto ste pojeli voće natašte, pričekate četvrt sata do dvadeset minuta kako bi ostalo dovoljno vremena da stigne u tanko crijevo i tako izbjegne opasnost da ostane »blokirano« u želucu zbog druge hrane koja istodobno dolazi.

To upozorenje ne vrijedi za kuhano voće jer nema opasnosti da će provreti. Zato smo vrlo tolerantni prema marmeladi bez šećera, iako ima manje vitamina C od sirova voća.

Suprotno uvjerenju mnogih, na smanjenje tjelesne težine uopće ne utječe voće koje pojedete ujutro natašte. Ta se navika s pravom preporučuje i radi bolje probave.

RAZLIČITE FORMULE ZA ZAJUTRAK

U PRVOJ FAZI očito je glavna svrha riješiti se suvišnih kilograma, no jednako je važno, ako ne i najvažnije, omogućiti gušterači da opet pravilno radi. Već smo naime u prošlim poglavljima objasnili da je zbog pretjeranog

unosa namirnica visokoga glikemičnog indeksa gušterača prisiljena izlučivati previše inzulina.

Već je pokazano da zajutrak, sastavljen od bijelog kruha, šećera, meda i pekmeza naglo izaziva osjećaj umora potkraj prijepodneva. Jadnoj gušterači, koju ste godinama maltretirali, sada treba omogućiti da se oporavi i prebrodi preosjetljivost nastalu zato što ste je prečesto »izazivali« da izlučuje inzulin. Valja je dakle neko vrijeme poštedjeti da bi ponovno normalno funkcionirala. Svi predloženi jelovnici sastavljeni su prema tom načelu.

1. ZAJUTRAK BOGAT UGLJIKOHIDRATIMA

Kad jedete kod kuće, takav zajutrak pripremajte što češće možete. Nema nikakvih ograničenja u količini, ali se morate točno držati odabranih jela:

- **Dobri ugljikohidrati:**
  - kruh od cjelovitog brašna;
  - cjelovite žitarice bez šećera;
  - voćne marmelade bez šećera.

- **Mliječni proizvodi:**
  - svježi sir (0 % masti) ili nemasni jogurt.

- **Napitci:**
  - obrano mlijeko;
  - kava bez kofeina;
  - lagani biljni čaj;
  - kavovine;
  - sojino mlijeko.

Taj zajutrak ne sadržava nikakve masti (maslac ni margarin), a isključene su i sve mliječne prerađevine koje sadrže mliječnu mast.

Dobri ugljikohidrati

Kruh od cjelovitog brašna

Kao što ćete vidjeti, preporučujemo vam da uz druga dva obroka uopće ne jedete kruh (osim u iznimnim prilikama) jer je bolje jesti ga koliko želite za zajutrak. Tako ćete osigurati dobru prehrambenu ravnotežu.

Da, zaista možete ujutro jesti kruh, ali ne bilo koji! Mora biti zamiješen od cjelovitog brašna sa svim sastojcima zrnja pšenice. Nemojte ga brkati sa crnim kruhom jer taj je naziv prilično neodređen, a kruh se najčešće mijesi od nekoliko vrsta brašna. Bit će tu dakako dosta brašna od cjelovitog zrnja, ali i takvoga gdje je zrnu sve oduzeto i teško je znati kakav je omjer.

Neki pekari u crni kruh dodaju i bijelog brašna – zbog ljepšeg izgleda ili da si olakšaju posao jer se tijesto lakše mijesi. Kruh načinjen samo od cjelovitog brašna rijetko se nađe, ali zato možete kupiti cjelovito brašno.

Kad je riječ o kruhu s mekinjama, to je najčešće običan bijeli kruh u koji su umiješane mekinje[14].

U kojem odnosu? To je pravo pitanje jer pekar je u napasti da ih ne metne mnogo. Ne zbog visoke cijene, jer mekinje nisu skupe, ali kad se dodaju tijestu, mnogo ga je teže mijesiti. Kruh u koji je umiješano dvadeset posto takvog dodatka, može se čak i prihvatiti, ali dok dodana vlakna zaista smanjuju glikemiju, takav kruh ipak nema dovoljno vitamina i minerala.

Ne nađete li kod svojeg pekara kruh od cjelovitog brašna, nemojte se čuditi, jer je još rijedak. Potrudite se da ga nađete. Ako je u obliku prepečenca, može trajati nekoliko mjeseci. Cijena mu je doduše još dosta visoka. Možda vam je najjednostavnije da ga ispečete sami.

Što jesti uz kruh od cjelovitog brašna?

Ovisno o sklonostima, možete uzeti svježi kravlji sir sa 0 % masti, ili marmeladu bez šećera, ili oboje.

Kada je riječ o kupovnoj marmeladi »bez šećera«, neka vas naziv ne prevari, jer je u većini takvih proizvoda samo smanjena količina šećera, uglavnom samo deset do petnaest posto. A to znači da ga u marmeladi doduše više nema 55 posto, ali još ima 45 posto.

Prava marmelada bez šećera za razliku od te sadržava 100 posto voće (prirodno, skuhano u vlastitom voćnom soku), 0 % šećera i dosta pektina (topljiva vlakna). Naći ćete je u specijaliziranim prodavaonicama ili je možete sami spraviti.

Upozorenje: odlučite li se za svježi kravlji sir (s marmeladom ili bez nje), bitno je da nema nimalo masnoće.

---

[14] Ovdje moramo istaknuti da bi mekinje bezuvjetno morale biti proizvedene od biološki uzgojenih žitarica, a takve ćete rijetko naći. Mekinje žita koje se masovno koristi zapravo su pravi koncentrat pesticida, insekticida i herbicida.

Žitarice

Kad se u svakodnevnom govoru spomenu žitarice za doručak, prvenstveno one što se daju djeci, odmah se pomišlja na corn-flakes te pahuljice od riže i kukuruza.

Ako ste već zaboravili plemenito američko porijeklo kukuruza, podsjećamo vas da su današnje prerađevine obilno zašećerene i karamelizirane ili su dodani med i čokolada. A sve je to, dakako, zabranjeno u ovoj fazi mršavljenja.

Mi vam preporučamo žitarice u pahuljicama, ali bez dodataka, dakle bez šećera i karamela. Dakako, to moraju biti cjelovite žitarice uzgojene na biološki način.

Muesli koji sadržavaju i dosta oraha, badema, lješnjaka i grožđica dolaze u obzir samo ako želite izgubiti tek nekoliko kilograma. Tko ima veće zahtjeve (izgubiti više od deset kilograma), neka ih radije odgodi za DRUGU FAZU i tako poduzme sve potrebno da što prije smršavi.

Pahuljicama žitarica i *mueslima* možete primiješati svježi kravlji sir sa 0 % masti, jogurt te hladno ili toplo mlijeko (dakako obrano).

Pahuljice žitarica valja dugo žvakati i ujedno dobro prožeti slinom da ih lako probavite. Idealno bi bilo da sami načinite kašu od žitarica i to uz pomoć prikladnog aparata. To bi značilo da sami zdrobite ili sameljete žitarice neposredno prije spravljanja obroka kako bi se sačuvalo najviše vitamina.

Dodajte ipak barem neki mliječni proizvod od obranog mlijeka da biste dobili potrebnu količinu bjelančevina i kalcija.

Napitci

Kako je za zajutrak važno jesti, tako je bitno i dostatno piti. Probuđenom je organizmu zapravo potrebno vratiti što više tekućine.

Kava

Ako je ikako moguće, pokušajte izbjeći kofein (barem u PRVOJ FAZI), jer na neke osjetljive osobe čija je gušterača u lošem stanju djeluje tako da potiče izlučivanje inzulina. Doduše neki autori pripisuju kofeinu svojstvo da smanjuje količinu masti jer malo povećava potrošnju energije (termogeneza).

Zaista smo se naslušali mnogo kontradiktornih tvrdnji o kavi bez kofeina... Iskoristimo priliku da rasvijetlimo neke aspekte.

Prije se kava dekofeinizirala na industrijski način tako da bi postala štetnija od samog kofeina, ali danas više nije tako. Možete je dakle piti, ali u razumnim količinama. Kavu bez kofeina koja je postala zaista ukusna, barem u Francuskoj, možete naći i u »kafićima«. Pa iako takvu kavu možete popiti za zajutrak, jer ne sadržava kofein, ipak bi mnogo bolja bila mješavina kave bez kofeina i kavovine. Volite li kavu s mlijekom i ako je dobro podnosite, nema razloga da je se odričete.

Pretjerano je tvrditi da je kava otrov, ali ima osoba kojima bi bilo bolje da je se odreknu. Svaka je osoba drukčije osjetljiva na kavu. Nekima, primjerice, manjka nekih enzima pa teško probavljaju mlijeko, a još teže smjesu kave i mlijeka jer kava mijenja strukturu mlijeka.

Čaj

Iako sadržava malo kofeina, možete ga mirno piti pod uvjetom da listiće ne ostavljate predugo u vreloj vodi. Prednost dajte zelenom čaju jer sadržava korisne polifenole.

Čaj ima vrlo zanimljiva diuretička svojstva pa neki Azijci čak tvrde da određene vrste kineskog čaja pomažu pri mršavljenju, ali to još nije znanstveno provjereno.

Mlijeko

Svakako uzmite obrano mlijeko jer neobrano odrasle osobe teško probavljaju. Usto obiluje štetnim, zasićenim mastima.

Još je bolje uzeti obrano mlijeko u prahu jer mu možete dodati manje vode da biste dobili gušću tekućinu.

Privremena pomoć sladila

Potpuno je jasno da bijeli rafinirani šećer valja odbaciti jedanput zauvijek, a posebno za zajutrak.

No, osim šećera, valja se postupno dokraja odviknuti i njegova okusa.

Trebalo bi se dakle izliječiti ovisnosti o šećeru ili se barem riješiti loše navike malo po malo smanjujući količinu šećera. Netko je jednom rekao: *»Šećer daje loš okus kavi ako ga u njoj nema«.*

Ipak se nitko od onih koji su se odviknuli šećeriti kavu ni za što na svijetu ne bi vratio staroj navici.

Da biste postupno smanjili uporabu šećera, možete se koristiti nekim sintetičkim sladilom poput aspartama. Mnogo se raspravljalo o sladilima, a stajališta su vrlo različita.

Radi se o proizvodima s velikom zaradom. S jedne su strane vlasnici šećerana, a s druge proizvođači sladila, pa su obje strane potaknule velika istraživanja kako bi dokazale štetnost ili naprotiv neštetnost sladila. Čini se da su u toj bitki zagovornici sladila u određenoj prednosti.

Iako je dakle dokazano da sladila nisu toksična, ništa ne pokazuje mogu li postati štetna ako ih se upotrebljava dulje vremena. To se pitanje postavlja uostalom za sve kemijske dodatke namirnicama. Tko može predvidjeti posljedice za organizam na dugi rok?

Zato bismo preporučili da ih upotrebljavate (ako morate) vrlo umjereno. Neka vam samo pomognu u prijelaznom razdoblju pa ih pomalo dokraja odbacite ili ih upotrebljavajte samo povremeno.

Francuski i američki stručnjaci odnedavno istražuju mogu li sladila, iako nisu toksična, ipak s vremenom nakon duge upotrebe narušiti metabolizam tako da pri sljedećem obroku poremete kretanje količine glukoze u krvi.

Uzmete li ih između obroka, ne mijenjaju glikemiju i ne izazivaju opasnost izlučivanja inzulina. Ako međutim u sljedećem obroku ima ugljikohidrata, može se dogoditi da glikemična krivulja naglo skoči, čak i ako je sam ugljikohidrat niskoga glikemičnog indeksa.

Ta je opasnost manja u PRVOJ FAZI, jer je obrok sastavljen pretežno od bjelančevina i masti ili pak od bjelančevina i ugljikohidrata.

U DRUGOJ FAZI opasnost je možda veća, ali o tome kasnije. Evo dodatnog razloga da u PRVOJ FAZI zaboravite sladak okus.

Iako fruktozu naveliko hvale jer nije kancerogena i glikemični joj je indeks nizak, pretežno se preporučuje za pripremu slatkiša. Ipak neki tvrde da može povećati količinu triglicerida u krvi. No to se zapravo događa samo osobama koje imaju takve tegobe i inače ili koje svaki dan uzimaju više od 100 g, što je veoma mnogo.

Držeći se načela naše metode (kao što ćemo vidjeti), količina se triglicerida ionako znatno smanjuje pa fruktozu možete razumno upotrebljavati za pripremu kolača.

ZAJUTRAK BOGAT UGLJIKOHIDRATIMA

Preporučuje se	Dopušta se	Zabranjuje se
Svježe istisnut voćni sok	Crni kruh	Bijeli kruh
Voće (15 min prije drugog jela)	Kruh s mekinjama	Keksi
Kruh od cjelovitog brašna	Muesli	Kroasani
Nerafinirane žitarice bez šećera	Crni dvopek	Mliječni kruh i pecivo
Marmelada bez šećera	Marmelada bez šećera	Kolači s čokoladom
Svježi sir (0% masti)	Kompot bez šećera	Pekmez i marmelada
Jogurt (0% masti)	Koncentrat obranog mlijeka	Med
Obrano mlijeko u prahu	Čaj	Svježi sir od neobranog mlijeka
Kava bez kofeina	Kava + kavovine	Jogurt od neobranog mlijeka
Kavovine	Čokolada (70% kakaa)	Neobrano i djelomice obrano mlijeko
		Crna kava

2. SLANI ZAJUTRAK PRETEŽNO SASTAVLJEN OD BJELANČEVINA I MASTI

Drugu mogućnost za zajutrak daje jelovnik prema kojem se jede meso, mesne prerađevine, jaja, sir i slično. To donekle nalikuje na anglo-saksonski zajutrak, ali ipak je važna razlika: potpuno su isključeni ugljikohidrati pa tako i dobri (posve je izbačen kruh).

Još jedno upozorenje: takav zajutrak sadržava veću količinu zasićenih masti, pa uopće ne dolazi u obzir za osobe koje imaju povišenu vrijednost kolesterola u krvi.

Odlučite li se za taj zajutrak, preporučam večeru potpuno bez masti, a sastavljenu od dobrih ugljikohidrata. Voće uzmite kao međuobrok.

Takav ćete zajutrak dobiti i u hotelu ili restoranu jer tradicionalni jutarnji švedski stol obično nudi velik izbor takvih jela. Kad je riječ o napitcima, preporuke su potpuno iste kao one dane za zajutrak s mnogo ugljikohidrata.

Takav zajutrak ipak mora biti rijetka iznimka jer ujutro, natašte, organizam treba obnoviti svoje zalihe ugljikohidrata.

ZAJUTRAK PRETEŽNO SASTAVLJEN OD BJELANČEVINA I MASTI

Preporučuje se	Dopušta se	Zabranjuje se
Kajgana	Voćni sok (četvrt sata prije ostaloga)	Bijeli kruh
Tvrdo kuhana jaja	Neobrano mlijeko	Kruh od cjelovitog brašna
Jaja na oko	Kava + kavovine	Keksi
Omlet	Čaj	Kroasan
Mesnata dimljena slanina		Mliječni kruh
Kobasice, domaće		Kolači
Hrenovke		Kolači s čokoladom
Domaća šunka		Pekmez, marmelada
Kuhana šunka		Med
Sirevi		Žitarice
Obrano ili djelomice obrano mlijeko		Crna kava
Kava bez kofeina		Čokolada
Kavovine		Voće

3. ZAJUTRAK SAMO OD VOĆA

Moguće je za zajutrak jesti samo voće, pogotovo ako ste u nekoj egzotičnoj zemlji. Ali dodajte barem jedan malomasni mliječni proizvod (obrano mlijeko, svježi kravlji sir, jogurt) kako biste osigurali dostatan unos bjelančevina i kalcija.

ZAJUTRAK SAMO OD VOĆA

Preporučuje se		Dopušta se	Zabranjuje se
Naranča	Jagode	Grožđe	Zrela banana
Mandarinka	Maline	Trešnje	Voćna salata u konzervi
Grejp	Kupine	Lješnjaci	Ušećereno voće
Kivi	Smokve	Suhe šljive	
Jabuka	Marelica	Datulje	
Kruška	Nektarina	Suho voće	
Mango	Šljive	Zelene banane (posebna vrsta, ne nedozrele žute)	
		Bademi	

MEĐUOBROCI

Ako ste naviknuli nešto grickati tijekom prijepodneva, razlog je možda taj što se javlja hipoglikemija. Držite li se preporuke ovog poglavlja, u kojem posebno ističem da ne preskačete zajutrak i sastavljate ga tako da manje izaziva hiperglikemiju, ubrzo ćete izgubiti potrebu da nešto pojedete oko 11 sati, kad se inače javi glad ako ujutro niste jeli kako treba.

Ako se nikako ne možete odreći jela u prijepodnevnoj stanci, ili je to uobičajeno u vašoj radnoj sredini, jedite voće. Uzmite jabuku ili, ako vam je to milije, malo badema, oraha ili lješnjaka (koji su vrlo bogati vitaminima).

Možete se odlučiti i za malo sira (sa što manje masti). Takav se sir već proizvodi u malim omotima i ne širi neugodan vonj pa ga možete ponijeti na posao. U obzir dolazi i tvrdo kuhano jaje.

RUČAK

I za ručak vrijedi isto temeljno pravilo da u prvoj fazi ne treba previše opterećivati gušteraču.

Kao što je već rečeno za zajutrak, količine hrane nisu ograničene. Jesti ipak trebate dovoljno da se osjećate siti.

Ručak se općenito treba sastojati od:

- predjela;
- glavnog jela s dobrim ugljikohidratima (s vrlo niskim glikemičnim indeksom, kakvo je na primjer zeleno povrće);
- sira ili jogurta.

Uz to nemojte jesti kruh.

1. PREDJELO

Prije glavnog jela možete pojesti sirovo povrće, meso, ribe, jaja, školjke ili rakove.

Sirovo povrće

Takvo je predjelo neusporedivo najbolje. Sirovo povrće najčešće sadržava veliku količinu vlakana pa dobro napuni želudac.

Sadržava još i minerale te vitamine koje će tijelo lakše asimilirati kad namirnica nije skuhana. Preporučuje se sljedeće povrće:

- rajčice;
- krastavci;
- celer;
- šampinjoni;
- poriluk;
- kupus (crveni i bijeli);
- cvjetača;
- avokado;
- brokula;
- ukiseljeni krastavčići;
- rotkvice;
- naribana mrkva.

Također i sve vrste zelene salate:

- glavatica;
- endivija;
- matovilac;
- maslačak;
- rikola;
- radič;
- potočarka.

Sirovo povrće možete začiniti uobičajenim umakom, to jest smjesom od vinskog octa, ulja, soli i papra, a po želji možete dodati malo senfa.

Ako je ikako moguće, što češće upotrebljavajte maslinovo ulje koje dobro štiti od kardiovaskularnih bolesti.

Neke vrste povrća možete začiniti umakom *remoulade* ili majonezom. Krastavac možete preliti vrhnjem ili, još mnogo bolje, svježim kravljim sirom sa 0% masti.

Prirodno, s jelovnika morate maknuti kupovnu majonezu i slične umake jer sadržavaju šećer i druge nepoželjne dodatke kao što su škrobno brašno i neke sumnjive vrste brašna.

Od povrća koje često viđamo u restoranima, ima vrsta koje u PRVOJ FAZI jednostavno morate zaboraviti, a to su:

- kuhana mrkva;
- krumpir;
- kukuruz;
- riža;
- kus-kus.

Salatama možete još primiješati: orahe, lješnjake i pinjole. Nikako nemojte dodavati kockice kruha pržene na masti.

Ribe i plodovi mora

Jedite i prejedajte se ribama kad god imate priliku.Vjerojatno ste shvatili: što je neka riba masnija (srdela, skuša, tuna, neuzgojeni losos), to povoljnije djeluje na smanjenje kolesterola i triglicerida te štiti arterije. Pokazalo se uostalom da masnoće iz riba potiču mršavljenje jer zahtijevaju veću potrošnju energije (termogeneza).

Uživajte dakle u tunjevini, pogotovo ako je marinirana u maslinovu ulju (*carpaccio*). Ako jedete u restoranu, to je idealno predjelo.

Dobro će vam doći podsjetnik koje ribe i rakove možete uzeti za predjelo:

- srdele (na roštilju i po mogućnosti s maslinovim uljem);
- skuše;
- inćuni;
- tuna;
- kozice;
- jakobske kapice;
- škampi;
- jastog i hlap;
- riječni rak;
- pastrva;
- kavijar;
- ostale vrste školjaka (sve dakako bez nepoželjnog krumpira).

Dobro će vam također poslužiti razna riblja jela, pod uvjetom da su »kućni proizvod«, to jest da nisu industrijski pripremljena, što je nažalost sve češće slučaj.

Sva riblja jela, proizvedena u prehrambenoj industriji, sadržavaju mnogo aditiva: sredstva za povezivanje na bazi brašna ili škrobno brašno, šećere u raznim oblicima (sirup od glukoze i druge polidekstroze) te nezaobilazne glutaminate koje redovito dodaju da umjetno pojačaju okus.

Kad kupujete bilo koje gotovo jelo, nepokolebljivo zahtijevajte od prodavača da provjeri ima li proizvod točnu deklaraciju sa svim sastojcima. Tako ćete i kod njega probuditi svijest o značenju zdrave prehrane pa će se naviknuti da na to i sam pazi.

Mesne prerađevine

Odlučite li se za njih, važno upozorenje: ne pretjerujte s količinama i budite oprezni! Kao prvo, te prerađevine sadržavaju veće količine zasićenih masti (ovisno o proizvodu i načinu proizvodnje). Zatim, budući da su namijenjene potrošnji na velikom tržištu, prepuni su aditiva (nitrata) i, što je najgore, pripremaju se od mesa sumnjive kakvoće: najčešće je to meso svinja intenzivno uzgojenih na velikim svinjogojskim farmama.

Ograničite dakle potrošnju i uvijek provjeravajte kakvoću!

Još ne tako davno dobre su francuske obitelji, koje se nisu sasvim odrekle svojih seoskih korijena, tradicionalno pripremale kolinje ili svinjokolju.

Obično su svinju uzgajali s nekim seljakom popola. Kupili bi dva odojka i dali ih seljaku. On bi ih hranio na tradicionalan način i kad bi dovoljno narasli i odebljali, jedan bi pripao kupcu odojaka. Ostalo je još samo obaviti kolinje ili svinjokolju.

Po svim francuskim selima naći ćete kod veterinara ili župnikove kućanice (ako je još koja ostala!) adresu stručnjaka koji će doći k vama ili u seosku kuću vaših prijatelja da obavi sve što je potrebno: obradit će i narezati svinju, načinit će kobasice i paštetu, oblikovati kotlete i šunke, a najveći će dio mesa tako razdijeliti da stane u vaš zamrzivač.

Bit će to dakako mnogo jeftinije nego da ste kupovali u mesnicama, a još je važnije što će meso biti mnogo kvalitetnije i zdravije. Kolinje kao velik događaj bit će i prilika da obnovite vezu s prirodom i podsjetite se svojih korijena.

Jaja

Svježe kokošje jaje, ako je kokoš tradicionalno uzgojena na dvorištu, ima žumanjak malo bakrenaste boje. Tad je prehrambeno izvanredno vrijedan jer među ostalim sadržava mnogobrojne vitamine (A, D, K, E, B8, B9, B12), a količina svakog ovisi o kakvoći jaja.

Jaja doduše sadržavaju zasićene masti, ali tu je i lecitin zbog kojega ne asimiliramo mnogo od tih masti.

Zato je i manja opasnost od kardiovaskularnog rizika u slučaju hiperkolesterolemije. Od jaja možete pripremiti razna predjela. Možete ih tvrdo skuhati, načiniti majonezu, ispeći omlet, jaja na oko...

Druga moguća predjela

Ovisno o prilikama i mašti, pa čak i o kuharu, možete od navedenih dopuštenih namirnica spraviti ili naručiti ukusna i složena jela, primjerice salatu iz Nice.

U restoranu možete naručiti da vam pripreme predjelo od nekoliko različitih namirnica, no točno objasnite konobaru ili šefu sale što dolazi u obzir. Ako ne pripazite, dodat će vam još mrkvu, rižu, kukuruz ili kockice kruha pržene na masti.

Pripazite i na zimske salate začinjene prženom slaninom jer se i njima sve češće dodaju nepoželjne pržene kockice kruha.

Od drugih mogućih predjela spomenimo sir koji također možete pomiješati s povrćem. Istaknite da uz to ne želite toast.

Kad je riječ o gusjoj jetri, namjerno je nismo stavili među mesne prerađevine jer je izvrsna namirnica. Iako ima mnoge čak još i dosad nepoznate prehrambene vrijednosti, bit ću prema njoj pomalo suzdržan i preporučiti da je ne jedete u PRVOJ FAZI. Sadržava ipak znatnu količinu jednostruko nezasićenih masti (oleinske kiseline, koja inače štiti kardiovaskularni sustav).

Gusja jetra zapravo je smjesa ugljikohidrata (glikogena) i masti. Zato se ne preporučuje u PRVOJ FAZI, a pogotovo osobama koje žele izgubiti mnogo kilograma.

Toast koji se obično uz nju poslužuje ionako je zabranjen u PRVOJ FAZI. Gusju jetru (ako joj baš ne možete odoljeti) stoga jedite sa salatom.

Zabranjena predjela

Netko će možda pomisliti da je zabranjeno sve što nije dopušteno.

Nije tako! Toliko je mnogo proizvoda da nijedan naš popis ne može biti do kraja iscrpan. Ako ste dobro razumjeli temeljna pravila našeg pristupa, lako ćete procijeniti da li je neka namirnica prihvatljiva ili nije (na primjer egzotična) iako je nema ni na jednom našem popisu. Najčešće možete zaključiti po analogiji.

Isto je tako i s namirnicama koje svakako treba izbaciti iz prehrane.

Na stupnju do kojeg ste stigli morate biti sposobni sami proširivati naš popis dodajući jela otkrivena na nekom jelovniku ili na svojem tanjuru.

Evo nekoliko zabranjenih jela:

– slana jela od lisnatog tijesta;

– slane pite na francuski (*quiches*) ili engleski način (*pies*), savijače, burek;

– nabujci (suflei) s osnovom bijelog brašna;
– bijela tjestenina;
– bijela riža (pogotovo ako nije ljepljiva);
– krupica (griz) od rafiniranog žita;
– sva jela od krumpira.

2. GLAVNO JELO

Glavno se jelo gotovo uvijek sastoji od mesa, peradi ili ribe s prilogom kao što je povrće koje ćete naći na popisu namirnica s dobrim ugljikohidratima, to jest takvo koje ima glikemični indeks manji od 15. Bit će to dakle većinom zeleno povrće koje sadržava mnogo vlakana te mahunarke s glikemičnim indeksom do 35.

Meso

Kad god možete, odlučite se za ribu. Želite li meso, izaberite što manje masno kako biste što više smanjili količinu zasićenih masti.

Govedina, janjetina, ovčetina i svinjetina prilično su masne vrste mesa (manje masti imaju konjetina i teletina). Po tom je mjerilu perad vrednija od tih vrsta. Pačja prsa sadržavaju masti, ali vrlo malo zasićenih, a mnogo više nezasićenih (dobrih), zapravo najviše od svih drugih vrsta peradi.

Dakako, važan je i način pripreme tog mesa. Izbjegavajte ragu i druga mesna jela s mnogo umaka zgusnutog bijelim brašnom, što nasreću više ne rade u dobrim restoranima.

Budite oprezni i s odrescima, pogotovo ako su pohani jer mrvice nisu poželjne prema našim načelima.

Ribe

Ribe bez razlike birajte po vlastitu ukusu. Sve vrste dolaze u obzir, jedino ih ne smijete pohati niti uvaljati u brašno prije prženja. Ako naručujete ribu u restoranu, upozorite na to konobara. Zato je najsigurnije naručiti ribu lešo (kuhanu) ili s roštilja ili kuhanu na pari.

Prema umacima i ovdje morate biti jednako sumnjičavi kao i prema mesu. Uvijek je najbolji umak mješavina limunova soka i hladno prešanog maslinova ulja, koji je bogat vitaminima.

Ako sami kuhate i nije vam dostupna posve svježa riba ili u njezinu svježinu sumnjate, sigurnije je kupiti duboko zamrznutu ribu. Kupljeni file

jednostavno neodmrznut skuhajte u vodi sa začinskim biljem ili ga ispržite u poklopljenoj tavi na vrlo malo maslinova ulja.

Prilozi

Kad god u restoranu naručujete glavno jelo, uvijek odmah odlučno postavite vječno pitanje: *»Što nudite za prilog?«*

U devet od deset slučajeva, konobar će vam odgovoriti, uvjeren da ćete biti zadovoljni: *»Pomfrit ili pečeni krumpir.«* Upitate li kakve još priloge imaju, bez izuzetka će vam odgovoriti: *»Rižu ili tjesteninu.«*

Često me spopadne napast da u takvom slučaju nasilno prodrem do glavnog kuhara i ispraznim mu na glavu lonce s lošim ugljikohidratima da bih ga kaznio zbog tako malo maštovitosti.

Takvo što nikad nisam učinio, manje zato što sam »dobro odgojen«, a više zato što jadnik nije kriv. *»Čemu pripremati bilo što drugo«*, govorili su mi tužno kuhari, *»kad 80 posto gostiju ne žele ništa drugo osim vječitih prženih krumpirića, riže i tjestenine.«*

Nekoliko glavnih kuhara, i to među najboljima, pozvali su nas u svoje svetište da bi nam, pošto su nas nekoliko tjedana čekali, poput trećerazrednog kuhara u školskoj kuhinji, ponosno napravili pire od krumpira kao specijalitet kuće. I dalje očekuju da će time zadiviti pisce najboljih gastronomskih vodiča.

Kako neka kuharska zvijezda ne može shvatiti da je to prvorazredan dokaz manjka maštovitosti? Ako u mjesnoj gostionici u kojoj poslužuju tzv. brzu hranu, baš kao i u kuhinji sirotišta, ne odustaju od krumpira, ne može im se zamjeriti. No nađemo li usred najcjenjenijega gastronomskog jelovnika taj gomolj kojim se stoljećima tovilo svinje, to je pravo sprdanje s gostima, to više što će vam ga zacijelo tako papreno naplatiti kao da ste jeli tartufe.

Takvih primjera nesklada prehrambenih navika naći ćete koliko god hoćete. Dođete li prvi put na Guadalupu, jamačno očekujete da će vam ponuditi golem izbor egzotičnog povrća o kojem pišu sve botaničke knjige. Nažalost ništa od toga jer na tom otoku iz sna uopće ne uzgajaju izvrsno tropsko povrće koje bi mogli izvoziti po cijelom svijetu. Temelj cijele tamošnje prehrane opet su bijela riža i krumpir, dakako, onamo uvezene kulture.

Kad sam došao u Pointe-à-Pitre, namučio sam se više nego da sam u Parizu pokušavajući pronaći restoran gdje poslužuju dobar pire od kristofine, izvrsne lokalne namirnice.

Isto se tako morate čuditi da je kreolska (samo skuhana) riža postala pravi simbol kuhinje tog otoka. Tu je uopće nisu bili uzgajali dok je nisu donijeli Indijci, svojedobno doseljeni da zamijene crne robove nakon ukinuća ropstva.

Dakle, kad ste u restoranu, odlučno zahtijevajte da vam posluže nešto različito od onoga što daju drugim gostima. Ako ste uporni, vrlo brzo ćete sa čuđenjem otkriti da posvud možete dobiti mahune, špinat, blitvu, cvjetaču, pa čak i brokulu.

Ako čak ni toga nema, zadovoljite se zelenom salatom i posramite domaćina.

Ovo je povrće koje vam možemo preporučiti u PRVOJ FAZI:

- tikvice;
- patliđani;
- rajčice;
- brokula;
- špinat;
- repa (sirova);
- povrtnica;
- rotkvice;
- artičok;
- pastrnak;
- paprike;
- komorač;
- celer;
- potočarka;
- mahune;
- blitva;
- šampinjoni;
- kupus;
- cvjetača;
- kiseli kupus;
- kelj pupčar.

Također još:

- leća;
- suhi (bijeli) grah;
- slanutak.

No taj popis nikako nije konačan...

3. SIR ILI SLATKIŠ?

U PRVOJ FAZI mnogo je bolje na kraju ručka uzeti sir. Pojedite ga bez kruha, premda će netko reći da je to teško.

Zapravo je to jednako jednostavno kao popiti kavu bez šećera. Kad se jednom na to naviknete, pitate se kako ste uopće mogli drukčije postupati.

Evo trika kako lakše promijeniti naviku: jedite sir sa salatom.

Kruh možete zamijeniti i tako da kao podlogu za mekani (svježi) sir upotrijebite komad tvrdoga sira.

Osobe koje zaista žele smršavjeti, moraju znati da im se ne preporučuje jesti mnogo svježega kravljeg sira čak i ako je sadržaj masti 0 %.

Svježi kravlji sir ima veću količinu ugljikohidrata (galaktoze), pogotovo u sirutki, pa kad na kraju obroka pojedete mnogo sira, može se obilno izlučivati inzulin, a to dalje stvara rizik uskladištavanja već pojedenih masti.

Prema tome, uzmite najviše 60 do 80 g sira. Ako je ikako moguće, izaberite sir iscijeđen u starinskom kalupu, a izbjegavajte kupovne.

Uostalom, nedavnim je istraživanjem pokazano da bjelančevine u kravljem mlijeku, a posebice u sirutki, potiču izlučivanje mnogo inzulina. Zato se preporučuje dobro iscijeđeni svježi kravlji sir a još je bolje jesti kozji ili ovčji sir.

Kad govorimo o desertu, u PRVOJ FAZI najbolje ga je potpuno izbaciti jer je vrlo mala mogućnost da ćete naći nešto bez šećera ili barem fruktoze. Kod kuće ipak možete načiniti žličnjake od jaja i zasladiti sladilom, ali imajte na umu prije spomenuta upozorenja. Još biste mogli pojesti čokoladnu pjenu ili čokoladnu slasticu ako je spravljena bez šećera, brašna i maslaca te od čokolade koja sadržava više od 70% kakaa, jer mu je glikemični indeks 22 (pogledajte recept u dodatku I). Za desert možete nadalje uzeti kuhano voće (jabuke, breskve, kajsije, plave šljive...) a također i slasticu s voćem koja ne sadržava brašno, maslac ni šećer (pogledajte recept za *clafoutis* u Dodatku I).

RUČAK NA BRZINU

Mnogo se puta dogodi da nemate vremena za ručak. Za takvu ste priliku dosad obično pojeli sendvič, ali oni su ubuduće zabranjeni, posebice u PRVOJ FAZI. Poslije ćemo vidjeti da ih se iznimno može prihvatiti u DRUGOJ FAZI, ali pod uvjetom da upotrijebite kruh od cjelovitog brašna.

Već smo vam objasnili zašto je važno ne preskočiti nijedan obrok. Još vas jedanput opominjemo da morate nešto pojesti u vrijeme ručka. Evo nekoliko prijedloga.

RUČAJTE VOĆE

Svaka će vam vrsta voća odgovarati, osim banane koja ima previše ugljikohidrata (glikemični indeks 60). Zelena banana (posebna vrsta, ne nedozrela žuta) ima niži glikemični indeks (45) pa je dozvoljena.

Pojedite na primjer tri ili četiri jabuke ili umjesto njih povremeno uzmite naranče.

Možete također pojesti dvije jabuke sa 50 g badema ili lješnjaka (sve to možete kupiti oljušteno), pa dopunite jogurtom.

RUČAJTE SIR ILI JAJA

Odaberite bilo koji sir; pazite samo da bude što manje mastan (inače će vam se uskoro zgaditi) i da je miris prikladan tamo gdje jedete (na primjer na radnome mjestu).

Zanimljiv je obrok 250 g svježega kravljeg sira sa 0 % masti, kojemu primiješajte nekoliko malina, jagoda ili kivija.

To su zapravo jedine vrste voća (možda možete dodati i kupine), koje su iznimke postavljenog pravila da voće valja jesti natašte.

Kod tih nekoliko vrsta voća vrlo je mala opasnost da će izazvati vrenje u želucu. Pojesti ih sa sirom (sa 0 % masti) nije nikakva hereza. Kasnije ćemo vidjeti da je to prihvatljivo i na kraju normalnog obroka u DRUGOJ FAZI.

Dva ili tri tvrdo kuhana jaja također vam mogu pomoći. Ako je moguće, jedno zamijenite rajčicom koja je manje zasitna.

ODREKNITE SE U PRVOJ FAZI KRUHA I VINA

Jedno od glavnih načela koje je važno poštovati jest da ne jedete kruh uz dva velika dnevna obroka (ako sadržavaju masti). Možda ćete pomisliti da tu ima iznimaka te da je zabranjen samo bijeli kruh. No sjetite se da čak i kruh od pravoga cjelovitog (integralnog) brašna ima glikemični indeks 40. Budući da se ručak sastoji pretežno od bjelančevina i masti, svaki ugljikohidratni prilog mora imati glikemični indeks 35 ili manji.
Osim toga, jedan je od ciljeva PRVE FAZE: što manje stimulirati gušteraču. Ako vam je obrok sastavljen od bjelančevina i masti, izostavite kruh. Ako gušterača izluči i posve malo inzulina, čak nedovoljno da potakne stvaranje zalihe masnoća, može zakočiti gubitak težine. Nećete se doduše debljati, ali nećete niti mršavjeti...

Kao što vrijedi za kruh, preporučujemo vam da se u PRVOJ FAZI potpuno odreknete vina, pogotovo ako želite izgubiti mnogo kilograma.
Ako niste vrlo debeli, možete gdjekad popiti pola čaše vina na kraju obroka, osobito uz sir.
Kasnije, u DRUGOJ FAZI, naći ćete objašnjenje kako se može piti vino i kojih se loših navika valja riješiti.
U PRVOJ FAZI najbolje je piti vodu ili čaj. Tko god je probao piti čaj uz normalan obrok, kao što su to nekad radili Englezi, otkrili su da nije samo ugodan, nego i blagotvoran. Indijski čaj zaista dobro djeluje na probavu, a to uostalom vrijedi za sve tople napitke. Prema tome, ako vam je milije popiti neki biljni čaj (bez šećera) uz svoj obrok, nemojte oklijevati. Nijedan čaj nije kontraindiciran, čak je preporučljiv.

VEČERA

Kao što smo već imali prilike istaknuti, večera bi morala biti najlakši obrok dana. Na nesreću, često je to prigoda za prave gozbe, ili kod kuće ili vani (izlasci, pozivi), povezane s društvenim, prijateljskim i poslovnim odnosima.

Kod kuće ćete lako promijeniti navike. Kad se jednom naviknete da zajutrak bude redovit i obilan, a ručak dostatan obrok, večera i ne treba biti onako bogata kao nekad.

Smislite je po načelu kao za ručak, samo strogo ograničite unos masti i količinu ostalih namirnica te izbjegnite meso, ako ste ga već jeli u podne.

Kod kuće nastojte pod svaku cijenu obrok početi dobrom juhom od povrća, kakve su kuhali nekoć: od poriluka, celera, repe ili kupusa (ali bez krumpira!), a poslije pojedite mali omlet i salatu.

No kako će večera biti i prilika da se oživi izgubljena tradicija, nastojte ponovo posluživati neke mahunarke koje danas vrlo rijetko jedemo, a to su leća, grah i suhi grašak. Pripremite basmati rižu s rajčicama.

Bilo bi zaista zanimljivo, ako je moguće, tri ili četiri puta na tjedan pripremiti večeru od bjelančevina i ugljikohidrata, koristeći samo ugljikohidrate niskoga i vrlo niskoga glikemičnog indeksa. Jedino pravilo kojeg se morate držati u PRVOJ FAZI je da za takvu večeru namirnice spravite i pojedete posve bez masnoće.

Počnite primjerice dobrom povrtnom juhom (ali bez mrkve i krumpira) ili juhom od rajčice ili krem-juhom od šampinjona, dakako sve bez masti.

Uz leću, grah ili grašak možete dodati luk, umak od rajčica ili šampinjona (pogledajte recepte u Dodatku I).

Dalje možete pojesti tanjur tjestenine od cjelovita brašna, cjelovitu rižu ili cjelovitu krupicu koju dopunite povrćem ili nekim umakom bez masti. Te su namirnice vrijedne i zato što sadrže biljne bjelančevine, vlakna, vitamine skupine B i mnogobrojne minerale.

Na kraju takve večere koja obiluje ugljikohidratima za desert možete uzeti samo svježi sir ili jogurt sa 0 % masti (to možete po želji začiniti marmeladom bez šećera) te kuhano voće. Ako baš nikako ne možete bez kruha, uz takvu večeru pojedite komadić onoga od cjelovitog brašna ili, još bolje, kreker s mnogo vlakana.

Kao i uz ručak, u PRVOJ FAZI preporučujemo piti vodu, lagani ruski ili biljni čaj. Samo iznimno čašicu crnog vina.

Ako ste u podne pojeli obilan objed (primjerice na poslovnom ručku) pa uvečer želite pojesti nešto posve lagano, uzmite samo voće i jogurt ili žitarice s proizvodima od obranog mlijeka.

OBROK PRVE FAZE:
bjelančevine i masti s ugljikohidratima vrlo niskoga glikemičnog indeksa

	PREDJELA			
	(Sirovo) povrće	Ribe	Mesne prerađevine	Ostalo
PREPORUČUJE SE	Šparoge Rajčice Krastavci Artičoci Paprike Celer Šampinjoni Mahune Poriluk Kupus Cvjetača Kiseli krastavčići Avokado Izdanci soje Zelena salata Endivija Matovilac Maslačak Kiselica Brokula Rotkvica Mrkva, sirova Leća	Dimljeni losos Marinirani losos Srdele Skuša Sleđ Inćuni Tuna Kozice Škampi Hlap Kavijar Školjke Jakobska kapica Kućice (vongole) Prnjavica Rogač Čančica Dagnje Riječni rakovi Lignje Sipe	Dimljena šunka Kuhana šunka Svinjske domaće kobasice Dimljene domaće kobasice Tlačenica od glave Konjsko meso Salata sa slaninom Paštete, domaće Njuška Gusja jetra Salata od želudaca peradi	Mozzarella Kozji sir Teleća žlijezda Žablji kraci Puževi Omlet Tvrdo kuhana jaja Kajgana Jaja u hladetini Riblja juha
	Zabranjeno	**Izbjegavati**	**Izbjegavati**	**Zaboravite**
	Cikla Kukuruz Riža Kus-kus Krumpir Kuhana mrkva		Pečenice Mesne okruglice Terine s brašnom Industrijski proizvedene kobasice	Jela od lisnatog tijesta Slane pite Palačinke Nabujak Blini Toast Kruh pržen na masti Pizza Uštipci Kroketi

OBROK PRVE FAZE:
bjelančevine i masti s ugljikohidratima vrlo niskoga glikemičnog indeksa

	GLAVNO JELO			
	Ribe	Meso	Perad	Mesne prerađevine, iznutrice, divljač
P R E P O R U Č U J E S E	Losos Skuše Tunjevina Srdele Sleđ Lubin (brancin) Škarpina Kovač Lovrata (orada) Arbun Trlja (barbun) Zubatac Bakalar List Grdobina Oslić Smuđ Pastrva... Općenito – sve slatkovodne i morske ribe	Govedina Teletina Svinjetina Ovčetina Janjetina Konjetina	Pile Kokoš Kopun Biserka Puran Guska Patka Prepelica Fazan Golub Kunić	Zec Divlji zec Srna Vepar Kobasice, domaće Krvavice, domaće Šunka Govedsko srce Govedski jezik Teleća žlijezda Bubrezi Svinjske nožice
	Zabranjeno	Izbjegavati	Izbjegavati	Izbjegavati
	Pohane ribe	Premasni dijelovi	Koža	Premasne dimljene mesne prerađevine

OBROK PRVE FAZE:
bjelančevine i masti s ugljikohidratima vrlo niskoga glikemičnog indeksa

PRILOZI	
Preporučuje se	Zabranjeno
Mahune	Kus-kus
Brokula	Kesteni
Patlidžani	Krumpir
Tikvice	Kuhana mrkva
Špinat	Riža
Šampinjoni	Tjestenina
Crni korijen	
Celer	
Blitva	
Kiselica	
Endivija	
Repa	
Poriluk	
Rajčica	
Luk	
Paprika	
Cvjetača	
Kupus	
Kiseli kupus	
Zelene salate	
Pire od povrća (bez krumpira)	
Artičoci	
Jela od miješanog povrća	
Grašak	
Grah	
Bijeli grah	
Slanutak	
Sirova mrkva	

OBROCI PRVE FAZE:
bjelančevine i ugljikohidrati s obiljem vlakana

	Predjelo	Glavno jelo	Desert
Dobri ugljikohidrati po izboru	Povrtna juha Krem-juha od šampinjona Juha od tikvica Juha od rajčica	Leća Grah Grašak Neljuštena riža Cjelovita tjestenina Cjelovita krupica Bob	Svježi kravlji sir (0% masnoće) Kompot bez šećera Pirjano voće Voćna marmelada bez šećera Čokoladna pjena (70% kakaa)* Slastice od čokolade (70% kakaa)* Clafoutis od jabuka*
Preporučuje se	Bez masti, bez krumpira i mrkve	Bez masti, posluženo s preljevom od rajčica, umakom od šampinjona ili kuhanim povrćem	Bez masti, bez šećera
* Pogledajte recepte u Dodatku I.			

ZAČINI, ZAČINSKO BILJE I RAZNI DODATCI

Možete trošiti				Zabranjeno
Neograničeno			U razumnim količinama	
Domaće ukiseljeno povrće Masline (zelene i crne) Francuski umak za salatu Umak tapenade (od maslina) Sol sa celerom Ukiseljeni luk	Ulja: maslinovo suncokretovo laneno bučino od kikirikija od koštica grožđa i dr. Limun Parmezan Grojer	Peršin Kozlac Češnjak Luk Ljutika Majčina dušica Lovor Cimet Bosiljak Vlasac Krbuljica Kopar	Senf Sol Papar Majoneza, domaća Holandeski umak Bearneški umak Umak od slatkog vrhnja	Škrobno brašno od krumpira Škrobno brašno od riže Kečap od rajčica Kupovna majoneza Umak bešamel Umak od brašna Šećer Karamel Palmino ulje Parafinsko ulje

POSEBNE PREPORUKE

1. OPREZNO S UMACIMA

Tradicionalni umaci i svi sa zaprškom spravljaju se od bijelog brašna. Odsad bježite od njih kao od kuge.

Umaci takozvane nove kuhinje dobivaju se općenito tako da se talog koji se stvara dok se meso peče, zalije svježim vrhnjem s više ili manje masnoće, pa prokuha. Sličan umak možete dobiti i dodatkom svježeg sira sa 0% masti.

Umak za bijelo meso lako ćete napraviti tako da u manje masno slatko vrhnje ili svježi sir sa 0% masti umiješate senf, malo zagrijete i prelijete preko mesa. Dodate li nasjeckane šampinjone, ukus će biti još bolji.

I vrlo gust umak možete načiniti bez brašna, uz pomoć šampinjona. Za to vam samo treba električna mješalica. Skuhane šampinjone valja naime pretvoriti u pravi pire dolijevajući pomalo potrebnu količinu vode u kojoj su se kuhale gljive. To je najbolji način da dobijete izvrstan i gust umak uz jela od zeca, kunića ili piletine s vinom.

2. OSLONITE SE NA ŠAMPINJONE

Šampinjoni su i inače izvrsna namirnica. Sadržavaju naime vrijedna vlakna, a usto i mnogo vitamina. Doista moramo žaliti što se u Francuskoj ne upotrebljavaju više, kao u nekim drugim zemljama.

Svježe šampinjone možete jesti sirove na salatu, pripremiti neko jelo samo od njih ili ih upotrijebiti kao dodatak glavnom jelu. Srećom, gotovo ih svi vole. Šampinjone prelijte kipućom vodom i ostavite da se cijede četvrt sata. Zatim ih narežite na ploškice pa kratko propirjajte na vrlo niskoj temperaturi s malo maslinova ulja. Prije posluživanja dodajte češnjak i peršin.

3. RIJEČ-DVIJE O ČUVANJU HRANE

Osobe iz manjih mjesta i pogotovo sa sela još se sjećaju kako su njihove majke i bake odlazile u povrtnjak ubrati salatu nekoliko minuta prije iznošenja na stol. Tako su postupale s paprikom, kupusom, lukom, rajčicama i uopće s povrćem, posebice ako se povrće jelo sirovo. Tada se naime vjerovalo da su povrće i voće najbolji ako su ubrani u posljednji trenutak.

Tradicija, zapravo instinkt starih, navodili su ih da se tako ponašaju i ne znajući pravog razloga, a time su u namirnicama čuvali vitamine koji se gube ako se namirnice dulje čuvaju.

Danas proizvedene namirnice imaju manje vitamina već zato što su proizvedene na industrijski način, a usto se znatno produljio razmak između trenutka berbe i upotrebe.

Špinat, dobiven intenzivnim uzgojem da se po hektaru dobije visoki prinos, sadržava 40 do 50 mg vitamina C na 100 g. Prođe li samo jedan dan poslije branja, već je izgubio 50 posto vitamina C, ostalo je dakle otprilike 25 mg. Čuvamo li ga još dva dana u hladnjaku, od preostalog vitamina C izgubljena je još trećina. Ostalo je dakle samo 16 mg. Kad ga kuhamo u vodi, gubi još 50 posto.

U najboljem slučaju, na vaš tanjur dolazi špinat u kojem je ostalo jedva 8 mg vitamina C. Ako ste naprotiv sretan vlasnik povrtnjaka te u njemu s ljubavlju uzgajate špinat, kao što je to radio vaš djed, u 100 g svježe ubranog špinata bit će najmanje 70 mg vitamina C. Pojedete li ga skuhanog istoga dana, ostat će 35 mg vitamina C, to jest otprilike četiri puta više nego u prethodnom slučaju.

Gubitak vitamina u zelenoj salati još je dojmljiviji. Za samo četvrt sata poslije branja, izgubi se 30 posto vitamina, a u jednom satu 48 posto. Moramo se zato zgroziti kad samo pomislimo u kakvom stanju zelena salata stiže na naše tanjure nakon dugotrajnog putovanja (dva do pet dana). A što je tek s već pripremljenim salatama koje prodaju u plastičnim vrećicama! Osim što u njima više uopće nema vitamina, često su zatrovane kemikalijama ili, još gore, salmonelama.

U mnogim restoranima vlasnici ponosno pokazuju žive ribe i školjke u velikim akvarijima, a gost sam odabire ono što će dobiti na tanjur – posve svježe. Ne bi li se tako mogle nuditi i salate?

Glavica cvjetače, upozoravaju stručnjaci, gubi po dva posto vitamina svaki sat nakon berbe. Narežete li je na komade, gubi osam posto već prvih četvrt sata te po 18 posto svaki sljedeći sat. Kuhinjski je nož dakle strahovito oruđe, ali se ipak ne može niti usporediti s ribežom koji je doista nemilosrdan. Kad na primjer naribamo crveni kupus, izgubit će 62 posto vitamina C u dva sata.

Ribež je pravo sredstvo za mučenje povrća zato što mu ribanjem 200 puta povećamo površinu pa povrće ostane posve »golo«. Crveni kupus, celer ili rotkvica na taj su način izvrgnuti neumoljivoj superbrzoj devitaminizaciji.

Zato moramo zadrhtati kad zamislimo u kakvom je vitaminskom stanju prerađena gotova hrana, a da ne govorimo o namirnicama umotanim u plastiku, što se prodaju u samoposluživaonicama.

Takvo je uostalom i povrće nasjeckano ili naribano dan unaprijed, ako ne i dva dana, po školskim restoranima, u poduzećima ili u bolnicama... »*Čovjek se pita što radi policija*....« ironično se jednom upitao neki novinar kad je otkrio tako tužno stanje.

4. BIRAJTE NAČIN KUHANJA

Kuhanje je također neprijatelj vitamina. No suprotno onome u što bi se moglo povjerovati, više treba izbjegavati dugotrajno kuhanje nego li visoke temperature. Kad primjerice špinat blanširamo (na otprilike 65 Celzijusovih stupnjeva), on gubi 90 posto vitamina C, a izgubit će samo 18 posto ako se skuha naglo na 95 stupnjeva.

Objašnjenje je jednostavno: enzimi (uvijek prožđrljivi) nezasitno dočekuju vitamine, a zapravo im je zadaća da smjesta razgrađuju svaki proizvod koji više nije živ (dakle poslije berbe), a posebno su aktivni između 50 i 65 stupnjeva, dok ih temperatura od 95 Celzijusovih stupnjeva gotovo neutralizira. Zato se skuhana namirnica čuva bolje nego sirova.

Upravo su Nijemci istraživanjem dokazali da se više vitamina (C, B, B2) izgubi laganim pirjanjem nego kuhanjem na pari. Što se dulje kuha, više se vitamina gubi. Zato je bolje kuhati u ekspres-loncu (pod pritiskom) nego polagano pirjati na niskoj temperaturi kao nekad. Iako smo donekle sentimentalni prema svemu starome, napredak ponekad daje bolja rješenja.

Kad kuhamo u vodi, moramo znati da najveći dio vitamina i minerala prelazi u vodu u kojoj se kuha. Ako je povrće uzgojeno biološki, shvaćamo zašto je važno sačuvati vodu od kuhanja pa je upotrijebiti za juhu. Ako ne znate kako je povrće uzgojeno, ne možete biti sigurni neće li osim nama dragih sastojaka u vodu prijeći svi već spomenuti zagađivači (nitriti, insekticidi, pesticidi, teški metali...).

Pržimo li povrće na tavici u ulju, nastaje novi problem: temperatura ulja dostiže 170 stupnjeva (što se događa i kad pržimo odrezak), ulje se mijenja i pretvara u zasićene masti koje su jednako loše kao i u mesu pa postoji opasnost da negativno djeluje na kolesterol.

I jela pržena na roštilju već se nekoliko godina smatraju kancerogenima. Pokazalo se naime da se u spaljenoj masti stvara benzopiren, supstancija visokoga kancerogenog djelovanja. Zato je vrlo važno pržiti meso na uspravnom roštilju tako da mast koja se cijedi ne dolazi u dodir s plamenom.

U posljednje vrijeme mnoga su kućanstva pribavila mikrovalne pećnice no oko njih još se lome koplja. Nitko im ne osporava praktičnost jer izvrsno odgovaraju zahtjevu suvremenog društva – da se štedi vrijeme. No kako stvarno djeluju na »vitalnost« namirnica koje u njima kuhamo? Zasad premalo o tome znamo jer su dosadašnja istraživanja neprecizna i proturječna.

Znamo li načelo rada mikrovalne pećnice, što većinu korisnika niti ne zanima, s pravom se možemo pitati što se događa s toliko osjetljivim vitaminima. Jelo se u mikrovalnoj pećnici priprema pod udarom tih valova tako da se u namirnicama raspadaju molekule vode, a pritom stvorena vrućina prenosi se provođenjem ili, točnije, termičkom razmjenom. U kakvo stanje dospijevaju vitamini dok borave u sredini gdje su molekule vode podvrgnute takvom atomskom usitnjavanju? Zasad pitanje ostaje bez odgovora. Neki ih paničari već nude, ali nisu znanstveno potvrđeni.

Vjerojatno će trebati nekoliko godina promatranja da bi se moglo odrediti da li je taj način kuhanja zaista opasan kako to neki tvrde. Sjetimo se samo koliko je trebalo generacija da se dokaže kako je vodoravni roštilj kancerogen, iako se takav upotrebljava od pamtivijeka.

Nema dvojbe, dobro je biti oprezan te mikrovalnu pećnicu više upotrebljavati za povremeno podgrijavanje nego li za svakodnevno kuhanje. Zasad je još neprihvatljiviji običaj da se tako zagrijavaju bočice s hranom za dojenčad, iako to nažalost čine mnoge majke. Još je pritom gore što se dojenče može opasno opeći. Vrlo je teško naime provjeriti unutarnju temperaturu tekućine, koja može biti i kipuća, a staklo izvana hladno ili mlako. Dodajmo još i to da je važno znati kako mikrovalovi uopće ne steriliziraju mlijeko kao tijekom običnog kuhanja.

5. OPREZNO S LOŠIM MASTIMA

Već smo vidjeli da neke zasićene masnoće mogu vrlo loše djelovati na kardiovaskularni sustav. To vrijedi za maslac, slatko vrhnje, životinjske masti i prerađevine od govedine, teletine, svinjetine i ovčetine. Tko jede previše tih namirnica, izlaže se opasnosti da mu se povisi količina kolesterola u krvi.

Srećom, ima masnoća koje suprotno djeluju pa štite naše arterije; to su masnoća iz riba, maslinovo, suncokretovo i druga ulja te gusja i pačja mast. Kad birate namirnice primjenjujući pravila iz PRVE FAZE, neprekidno imajte na umu da brižljivo održavate ravnotežu raznovrsnih masnoća.

Bilo bi uostalom poželjno da meso i mesne prerađevine svedete na tri obroka u tjednu, čemu možete dodati krvavice jer su bogate željezom. Umjesto mesa, dobro bi bilo da povremeno jedete perad i jaja (dva puta na tjedan).

6. NEKOLIKO PRIMJERA ZA DOBRU I LOŠU RAVNOTEŽU MASTI

Dobra ravnoteža

Predjelo	Kobasice		Srdele
Glavno jelo	Ribe	ili	Svinjska rebarca
Desert	Sir		Jogurt od neobranog mlijeka

Loša ravnoteža

Predjelo	Šunka		Zelena salata sa slaninom
Glavno jelo	Goveđi odrezak	ili	Teleći kotlet u umaku od vrhnja
Desert	Sir		Svježi sir s vrhnjem

Primjer za dva dnevna jelovnika PRVE FAZE

	I.	II.
Buđenje 7.10 h	svježe iscijeđeni sok 2 limuna 2 kivija	svježe iscijeđeni sok grejpa 1 kruška 1 kivi
Zajutrak 7.30 h	žitarice (bez šećera) 2 nemasna jogurta kava bez kofeina	cjeloviti kruh voćna marmelada bez šećera šalica obranog mlijeka
Ručak 12.30 h	šampinjoni na grčki način tunjevina kuhano povrće sir	sirovo povrće: krastavac i rotkvice kare brokula sir
Užina 16.30 h	jabuka	jabuka
Večera 20 h	biserka ili pile ratatouille salata jogurt	povrtna juha cjelovita tjestenina sa šampinjonima jogurt od poluobranog mlijeka

U svakoj prilici dajte prednost ribama. Bilo bi idealno da se najmanje tri večere u tjednu zasnivaju na ugljikohidratima. Tako bismo dobili deset od 21 obroka (sedam puta zajutrak, tri puta večeru) bez imalo masnoće i s mnogo dobrih ugljikohidrata.

7. ZABRANJENI NAPITCI

Sokovi i kole

Limunade, gazirana pića i voćni sokovi načinjeni od sirupa najčešće su napitci pripremljeni od ekstrakata voća i biljaka, gotovo uvijek sintetičkih, sa svim lošim svojstvima, a najgore je što sadržavaju mnogo šećera.

Morate ih se zauvijek odreći, to više što je mnogima dodan plin da bi se piće pjenilo, i nekim ljudima mogu prouzročiti probavne smetnje. Čak i ako je napitak načinjen od prirodnih ekstrakata, budite sumnjičavi prema dodanoj sodi koja bi mogla biti štetna.

Zapamtimo još i to da mnogi prirodni ekstrakti agruma sadržavaju male, ali za moguće posljedice znatne količine štetnih supstancija poput terpena.

Od svih napitaka svakako su najgori oni na bazi kole jer su prepuni šećera (jedna boca od 1,5 litre sadržava 35 kockica šećera!). Ta bi pića trebalo zabraniti ili ih opremiti posebnom naljepnicom (kakve su na kutijama cigareta) s opomenom da mogu štetiti zdravlju.

Pivo

Pivo je piće koje valja piti vrlo rijetko i vrlo umjereno. Nemojte ga piti u PRVOJ FAZI, a redovito čak ni u DRUGOJ FAZI.

Ne treba dugo boraviti u Njemačkoj da zapazite nepovoljne posljedice ispijanja piva: napuhnutost, zadah i debljina.

Za razliku od vina, pivo sadržava najgore ugljikohidrate: maltozu (glikemični indeks 110), a koncentracija je 4 g na litru.

Treba još posebno istaknuti da mješavina alkohola i šećera, kao u pivu, izaziva hipoglikemiju, posljedica koje je umor (pogledajte 6. poglavlje u Prvome dijelu).

Pivo ne valja piti između obroka niti u velikim količinama. Donekle se može tolerirati da se popije 3,3 dl za vrijeme ili, još bolje, na kraju obroka, pogotovo bezalkoholno pivo.

Alkoholna pića

Razumljivo je zašto u PRVOJ FAZI moramo odlučno odbaciti sva alkoholna pića dobivena destilacijom, bez obzira na to pijemo li ih kao aperitiv (viski, džin, votku, mastiku...) ili kao lažni digestiv nakon obroka (vinjak, cognac, armagnac, calvados, likere...).

Za aperitiv uzmite samo mineralnu vodu bez dodataka ili sok od rajčica. U DRUGOJ FAZI vratit ćemo se pićima: tamo propisi nisu više tako strogi jer se dopušta vino, a posebno najcjenjenije, pjenušac.

Eto nas na kraju PRVE FAZE. Ponavljam da nije restriktivna u količinama (uvijek pojedite toliko da se zasitite), ali u svakom je slučaju *selektivna*. Određeni broj namirnica namjerno smo izbacili i zamijenili drugima koje imaju bolja nutricionistička svojstva.

Treba li uopće ponavljati da bijeli kruh i svi proizvodi od bijelog brašna (keksi, toast...) moraju potpuno nestati iz dva glavna obroka (ako obroci sadržavaju masnoće), ali uz zajutrak cjeloviti kruh je obvezatan.

Ako ste prije no što ste prihvatili nova prehrambena načela jeli dosta šećera ili čak bili veliki ljubitelj slatkiša ili kolača, možda ćete već poslije prvoga tjedna otkriti da imate dva kilograma manje. Nikako nemojte odustati od daljnje primjene metode jer su veliki izgledi da biste za dva dana dobili natrag ono što ste izgubili za jedan tjedan.

Nakon toga prvog razdoblja mršavljenje će brže napredovati, a koliko, ovisi o tome da li se savjesno držite naših preporuka i o individualnim posebnostima. Gubitak suvišnih kilograma imat će ustaljenu dinamiku, iako će se ona razlikovati od osobe do osobe.

DRUGA FAZA

To je razdoblje kad ćete konačno ustaliti tjelesnu težinu. Dobro je izgubiti kilograme, ali ne tako da vam to bude jedina namjera koju usto ostvarujete nesuvislo i stihijski. Smršavjeti nakratko, bez dugoročne perspektive, nema smisla, čak je i štetno.

Da biste ustalili tjelesnu težinu, morate se držati pet glavnih načela.

1. Morate si odrediti ostvariv cilj. To znači da je bolje postići razumnu tjelesnu težinu koju je moguće održavati nego sanjariti o nerealnoj vitkosti. Velika je greška smršavjeti toliko da vam je ITM[15] manji od 20. Neke žene kao da nisu shvatile taj temeljni postulat!

2. Treba znati odbaciti drastično racioniranje obroka jer je to izvor frustracija. Čim završite neku dijetu, organizam se osvećuje i munjevito ostvaruje žarku želju: obnoviti zalihe masti. No, ta opasnost ne vreba na vas prihvatite li Montignacovu metodu jer je selektivna, a ne restriktivna.

3. Morate naučiti kako prevladati psihičku pomutnju. Kad ste se uvjerili da mršavite, osjećate se kao da ste dobili nebeski dar, no prihvaćanju novih prehrambenih navika nije svrha samo brzo mršavljenje, nego temeljita promjena načina života.

4. Neprekidno analizirajte svoj odnos prema hrani kako biste ga dobro razumjeli. Jelo ne smije biti odgovor na stres (dosadu, tjeskobu, manjak lju-

[15] Pogledajte 1. poglavlje u Drugome dijelu knjige, str. 171 – 172.

bavi). Ako je potrebno, obratite se za pomoć nekom psihologu koji se specijalizirao za poremećaje odnosa prema hrani.

Ako ih još ne poznajete, naučite tehnike oslobađanja od stresa, a to su relaksacija, sofrologija i joga. Ako ih već znate, primjenjujte ih i ubuduće.

5. Ako ste se počeli baviti sportom kako biste normalizirali lučenje inzulina, dobro je to činiti i ubuduće. To će vam također omogućiti da ljepše oblikujete svoje tijelo, da se uspješnije borite protiv celulita i da postignete psihičku ravnotežu.

Montignacova metoda olakšava stabilizaciju tjelesne težine zbog nekoliko razloga.

- Kao prvo, ne ograničava količine. Kad završite PRVU FAZU, nema opasnosti povratka na staro jer organizam nije bio izvrgnut nezdravoj smjeni razdoblja odricanja od hrane s razdobljima povratka prijašnjoj prehrani.
- Dobre prehrambene navike, prihvaćene u PRVOJ FAZI, primjenjuju se i dalje bez stresa, to lakše što se izbor toliko širi da možete jesti gotovo sve.
- PRVA FAZA se lako prihvaća i čovjek se dobro osjeća, pa nema opasnosti da se jave poremećaji odnosa prema hrani. Štoviše, zbog naglašena didaktična pristupa poboljšava se odnos prema hrani.

Ako ste se savjesno držali naših preporuka iz prošlog poglavlja, morali biste već osjetiti blagotvorne posljedice.

Ipak valja ozbiljno upozoriti na opasnost da organizam bude vrlo neprijateljski raspoložen na najmanju promjenu prehrambenih navika.

Ako je netko već godinama pravi ovisnik o lošim ugljikohidratima, možda ih se organizam neće baš lako odreći.

Baš kao da su posrijedi alkohol ili duhan, često viđamo pravu ovisnost o lošim ugljikohidratima, pa se, kao i u svakom odvikavanju od neke ovisnosti, javlja snažan osjećaj prikraćenosti.

Organizam koji je godinama stalno izvana dobivao glukozu, pomalo se ulijenio i poput razmažena djeteta kojemu se popušta čim zavrišti, on već na malu hipoglikemiju zahtijeva glukozu i – dobiva je. Zašto bi se onda zamarao i proizvodio vlastitu glukozu da bi održavao glikemiju na normalnoj razini?

Kad odlučimo smanjiti hiperglikemiju te ograničimo neposredan unos glukoze, koja bi se jednostavno pretvorila u glikogen, zapravo prisiljavamo organizam da ga sam proizvede iz zaliha masti. Brzo nakon primjene takvog

načela, veliki su izgledi da se vaš organizam jednostavno odupire i odbija sam stvarati glukozu.

U tom trenutku, premda samo prolazno, može se javiti hipoglikemija s dobro znanim simptomima od kojih je glavni – umor.

Ne dajte se! Nemojte popustiti napasti i privremeno ponovno uzeti nešto slatko.

Baš deblje osobe koje se bave sportom na početku PRVE FAZE najčešće osjete izvjestan otpor svojeg organizma prema novim prehrambenim navikama. I tu se kao prvi i snažan simptom iznenada javlja umor, čak iscrpljenost. Ako je osjećaj umora podnošljiv, pojedite malo badema i lješnjaka koji su bogati hranjivim tvarima.

Ako je pad tonusa ozbiljniji, odlučite se za suhe smokve ili suhe marelice jer barem sadržavaju dobre ugljikohidrate.

Vrlo brzo organizam će shvatiti da mu se neće lako popustiti i da mu jedino preostaje reaktivirati svoju prirodnu funkciju, a to znači stvoriti glukozu od vlastitih zaliha masti.

Osobe koje stalno primjenjuju niskokalorične dijete i već dugo vremena »umiru« od gladi, a udebljaju se dva kilograma ako samo pogledaju izlog slastičarnice, moraju biti pripravne da će se isprva, privremeno, možda čak malo udebljati, primjerice dva ili tri kilograma.

To je posve prirodan odgovor organizma koji je dugo bio izvrgnut nepodnošljivim frustracijama pa je postao strahovito oprezan. Kad odjedanput ima toliko energije koliko mu je potrebno, a nikad prije nije dobivao dovoljno, prirodno je što ne može odoljeti napasti da stvori male zalihe. No to će potrajati samo nekoliko dana. Ako vam se to dogodi, nikako nemojte odustati i vratiti se svojem režimu gladovanja jer ćete samo pogoršati stanje. Naprotiv, uporno se dalje držite naše metode.

Vrlo brzo vaš će organizam ponovo steći povjerenje i shvatiti da mu želite samo dobro. U sljedećih nekoliko dana izgubit ćete novostečene kilograme i opaziti prve dobre rezultate. Osobe koje su primjenjivale vrlo stroge hipokalorične dijete moraju postupno povećavati kalorijsku vrijednost hrane, ponovo prihvaćajući namirnice iz izbora što ga nudi naša metoda. Valja naime izbjeći prenagli skok jer bi jako izgladnjeli organizam, koji čvrsto čuva stare hipokalorične reflekse, mogao naglo stvoriti zalihu te, premda privremeno, i povećati težinu.

Moguće je također da isprva vaga pokazuje kako uopće ne gubite na težini iako osjećate da mršavite, no to je zato što vam se tijelo bolje oblikuje.

Objašnjenje je jasno: poslije hipokaloričnih dijeta vaša je mišićna masa manja nego što bi trebala biti (manjak bjelančevina). U prvih nekoliko dana (ili čak nekoliko tjedana) događa se »transfer mase«, to jest masno se tkivo stvarno smanjuje, ali se istodobno ponovno gradi mišićno tkivo.

No o tome ćemo potanko u drugome dijelu knjige.

Evo sada pitanja koje zacijelo opsjeda sve čitatelje: koliko mora trajati PRVA FAZA?

Odgovorit ću vam premda mi se možete smijati: »određeno vrijeme«! To naime ovisi o mnogo čemu: koliko kilograma treba izgubiti, o individualnoj osjetljivosti te napokon i o tome koliko se strogo držite načela PRVE FAZE.

Budući da nam je temeljna zadaća normalizirati rad gušterače, to ne traje uvijek jednako, ali razdoblje mora biti dovoljno dugo (od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci) da bi se postiglo trajno poboljšanje i pravilno izlučivanje inzulina.

Budući da ipak moram odgovoriti na to pitanje, recimo da mi se čini poželjnim razdoblje od najmanje dva do tri mjeseca.

DRUGA FAZA zapravo je samo prirodno produljenje prijašnje, uz mogućnost da se malo-pomalo povremeno uvode i iznimke, držeći se dakako nekih pravila.

Prošlo vam je poglavlje među ostalim pomoglo da se riješite loših prehrambenih navika i prihvatite dobre.

Odsad će vas dakle moći voditi novostečeni refleksi s određenim prilagodbama koje će omogućiti veću rastezljivost u primjeni nekih načela.

ZAJUTRAK

Ništa ili gotovo ništa ne treba mijenjati u uputama koje smo već dali. I dalje poštujte načelo da zajutrak uvijek bude obilan, sa cjelovitim kruhom i cjelovitim žitaricama. Jedete li pravi cjeloviti kruh, na nj odsada možete namazati maslac ili margarin.

Može se ipak dogoditi da vam u drugom gradu ili na poslovnom doručku ponude samo bijelo pecivo ili kroasane. Bez oklijevanja ih prihvatite ako je to iznimna prilika i ako u tome uživate.

Ako ste pravilno provodili PRVU FAZU, vaša će gušterača moći podnijeti hiperglikemiju, a da pritom ipak ne izazove hiperinzulinemiju i povratnu hipoglikemiju. Oko jedanaest sati nećete ponovo osjetiti nagli umor.

Odaberete li slani zajutrak koji se sastoji od bjelančevina i masti, nemojte ni u iznimnim prilikama jesti kruh jer je to bitna navika od koje nikad nemojte odustati. O tome ćemo uostalom ponovo razgovarati u dijelu o ručku.

U DRUGOJ FAZI dakle možete ponekad načiniti iznimku i pojesti bijelo pecivo ili kroasan. No nikako se nemojte odreći pravila da uvijek ujutro prvo pojedete voće ili popijete svježe istisnuti voćni sok te nakon pola sata prijeđete na zajutrak. Nemojte brkati iznimku i pogrešku.

RUČAK

U iznimnim prilikama (poslovni ručak, skup u obitelji i slično) prije ručka možete popiti aperitiv. Prije ga nismo niti spominjali jer nije bio dopušten u PRVOJ FAZI.

APERITIV

Postoji nekoliko važnih načela koje valja poštovati kad je posrijedi aperitiv.

Najprije nešto o izboru. Uzmite piće koje sadržava što manje alkohola. Zato radije prihvatite alkoholna pića dobivena prirodnim vrenjem, a odbijte žestoka pića koja organizam lošije asimilira. Bilo bi dakle dobro zauvijek zaboraviti žestoka alkoholna pića kao što su viski, džin, votka i slično.

Osjeća li netko još potrebu da nešto popije, znači da nije dokraja prevladao ovisnost. To objašnjava zašto neki žestoka pića uvijek piju bez vode i natašte.

Takve osobe više ili manje naginju hipoglikemiji pa posižu za alkoholom koji im kratkotrajno podigne razinu glukoze u krvi i pruži varljiv dojam snage.

Ta navika poslije pojačava osjećaj umora nakon obroka.

Prema tome, bolje je popiti malo vina ili šampanjca ili nekoga drugog pjenušava vina...

I sami ponudite gostima za aperitiv čašu vina, najbolje bijeloga, da potaknete uvođenje takva običaja.

Usput vas preklinjemo da se zauvijek odviknete žaljenja vrijedne navike da bijelome vinu, još gore šampanjcu, dodate neki liker kojemu je najčešće jedina svrha da prikrije osrednju kakvoću. Kir[16] i slične mješavine jedno-

[16] Kir je mješavina pjenušavog vina i likera (op. prev.).

stavno bi trebalo zabraniti, koliko god se to ne bi svidjelo pokojnom izumitelju, kanoniku po kojemu je nazvan.

Znamo da liker djeluje poput šećera, a on udružen s alkoholom uvijek izaziva hipoglikemiju, što znači brzi gubitak snage.

To vrijedi i za mješavine poput punča, sangrije, bole i sličnog. Ta su pića kao stvorena da vas obore s nogu za ostatak dana ili večeri.

Drugo vrlo važno načelo kojeg se držite u svakom slučaju: nikad nijedno piće nemojte piti natašte! Osim vode i svježeg soka. Ako ste prihvatili načela knjige, čak već postali pravi pristaša Montignacove metode, borite se s nama rame uz rame za takav pristup, a pogotovo za promjenu navika na poslu.

Društveni je običaj da se najprije posluži piće, a tek mnogo kasnije donosi se hrana, ako je uopće predviđena. Ako se i posluži malo hrane uz piće, ona gotovo uvijek sadržava samo loše ugljikohidrate.

Ako čitatelj mora zapamtiti barem jedno načelo, neka to svakako bude ovo – da natašte ne popije nijedno alkoholno piće. Odstupite li od toga, neizostavno ćete izazvati malu metaboličku katastrofu.

Valja dakle prije pića najprije nešto pojesti, ali ne bilo što.

Da biste izbjegli neposredan prelazak alkohola u krv i njegovu brzu metabolizaciju, važno je prije toga zatvoriti želudac, točnije pilorus, a to je sfinkter – mišićni zatvarač između želuca i dvanaesnika. Da bi se stegnuo, pojedite hranu bogatu bjelančevinama i mastima koja se dugo probavlja pa želudac ostaje zatvoren.

Zato bismo vam preporučili da prije alkoholnog aperitiva pojedete nekoliko kockica sira (vrlo bi dobro odgovarao grojer) ili nekoliko ploškica domaće dimljene kobasice[17]. Možemo čak reći da ta prva količina hrane »blokira« želudac pa će pomoći neutralizirati malu količinu popijenog alkohola.

Masti na neki način obložе želudac pa ometaju ili barem ograničavaju apsorpciju alkohola kroz njegovu stijenku. Zato neki tvrde da se djelovanje alkohola može smanjiti ako se najprije popije žličica maslinova ulja.

[17] Nikako ne uzimajte kupovne kobasice, jer sadržavaju aditive.

VINO

Kao što je rekao doktor Maury, »*vino je dospjelo u geto gdje su utamničena žestoka alkoholna pića*«[18].

Zaista je šteta što mnogi ljudi umjesto vina radije uzimaju zašećerene umjetne voćne sokove, a posljedice na metabolizam često su žaljenja vrijedne.

Popijete li razumnu količinu vina (otprilike dvije do tri čaše na dan i to usred obroka pod uvjetom da ste zdravi), dobro ste učinili jer je vino izvrsno piće: istodobno je digestiv i tonik, djeluje antialergijski i protubakterijski te sadržava znatnu količinu oligoelemenata.

Ono što smo rekli za aperitiv, vrijedi i za vina. Poslije obroka nismo pospani zbog vina nego zbog načina kako smo ga popili. Ako dođete u neki restoran, pa čak i odbijete aperitiv, čim sjednete za stol, konobar će odmah zapitati koje vino želite, donijet će ga, odčepiti bocu i svima napuniti čaše.

Ako popijete, što se najčešće dogodi, upali ste u istu zamku kao i s aperitivom. Postoje dva rješenja: pričekajte da nešto pojedete ili zatražite neko malo predjelo (sir, domaće kobasice, masline) da bi se zatvorio pilorus.

Za stolom dakle uvijek najprije pričekajte predjelo, a tek tada počnite piti vino. Što dulje odgađate, to bolje jer će se želudac napuniti i manje ćete osjetiti negativno djelovanje alkohola. Bilo bi dakle idealno da prvi put uzmete svoju čašu s vinom tek usred obroka. Držite li se te upute, nećete biti dremljivi poslije obroka, a usto će vam i probava biti bolja.

Kad pijete za stolom, kao što smo spomenuli, uvijek popijte razumnu količinu vina, dakle ovisno o količini hrane koju ste pojeli.

Pije li se naizmjence voda i vino, voda razrijedi vino i ubrzava metabolizaciju. Ako pak se vino pomiješa s hranom, polako se apsorbira dok traje probava.

Morate se dakle odlučiti hoćete li uz neki obrok piti vodu ili vino jer voda razređuje vino, što nije poželjno.

KRUH

Čak je i u DRUGOJ FAZI potrebno držati se načela da se ne jede kruh uz dva glavna dnevna obroka.

[18] Doktor Maury, *La médicine par le vin*, Éditions Artulen, Paris

Kruh je samo za zajutrak. To mu je pravo mjesto u svakodnevnoj prehrani. Jedite ga tada koliko god hoćete. Obožavajte ga, jer to zaslužuje. Prijeđite i kilometre da biste našli dobar kruh. Ako treba, pecite ga sami! Uzdižite ga i dalje u nebesa kao izvanrednu namirnicu, ali ga potpuno zaboravite uz druga dva obroka.

Temeljno je načelo da se kruh ne jede uz ručak i večeru. Ako ste se uspjeli na to naviknuti u PRVOJ FAZI, nastavite tako. Ponovno uzmite kruh uz ručak ili večeru samo u izvanrednim prilikama, dakle kao iznimku.

Bijeli kruh je poput cigareta. Kad se jednom odviknete, ne vraćajte se lošoj navici. Zacijelo ste već opazili da bivši pušači nakon dugog razdoblja suzdržavanja gdjekad odjedanput propuše. Dugo nisu pušili, izazivali su divljenje okoline, a onda si jednog dana priušte debelu cigaru (tvrdeći da cigara uopće nema veze s cigaretom). Zatim, kako nemaju uvijek pri ruci debelih cigara, uzmu manje, a potom slijedi cigarilo. Onda jednog dana ne nađu nijedno cigarilo, vrate se cigaretama i padaju u staru ovisnost.

Kruh, čak i kad je zaista cjelovit, znatno opterećuje obilan, mastan obrok.

Probajte sami: pojedite obilan obrok koji na primjer sadržava dva predjela, glavno jelo, sir, pa čak i desert. Poštujete li pritom načela naše metode dok slažete jelovnik i vino pijete po našoj preporuci, kraj obroka dočekat ćete lagani poput pera i, koliko god mnogo hrane pojeli, neće vas mučiti probava niti ćete biti pospani.

Dodate li takvom istom obroku krišku ili dvije kruha, imat ćete neugodan dojam da ste napuhnuti, a usto će vas mučiti probava.

Za ništa na svijetu ne vraćajte se na staro, ne jedite kruh uz mesne obroke.

Još nešto treba izbjeći, čak oštro osuditi: to je loša navika da ljudi čim sjednu za stol, posegnu za kruhom (zbog hipoglikemije) i možda ga čak namažu maslacem.

Ako ste natašte popili čašu vina ili aperitiv, zacijelo ste taj dan izgubili 50 posto vitalnosti.

IZNIMKE

Bdjeti nad svojom prehranom znači bdjeti nad tjelesnom težinom, a to podrazumijeva bdjeti i nad svojim izgledom. No ponekad ipak predahnite uz

neku iznimku. To znači da stalna i čvrsta provedba naše metode može s vremena na vrijeme podnijeti poneku iznimku, bez straha da će odmah izazvati loše posljedice.

To znači da možete pojesti neki nabujak s malo bijelog brašna ili pak svježu tjesteninu, a možda čak i neko jelo s bijelom rižom.

Ipak ćete najčešće načiniti iznimku kad se posluži desert. Dok neku namirnicu u predjelu i glavnom jelu, kad ste u gostima, možete diskretno izbjeći, vrlo je teško odbiti desert koji je obično i zašećeren i načinjen od bijelog brašna. No jedanput možete popustiti napasti.

Budite međutim oprezni da se iz iznimke u iznimku ne vratite staroj navici.

RIJETKE IZNIMKE

Ljubitelji krumpira koji pate zato što ih ne smiju jesti, mogu se ponekad njime počastiti. No, kao što je to uvijek s namirnicama koje izazivaju visoku hiperglikemiju, vrlo je važno uz njih dobiti vlakna da bi se usporio glikemični skok. Ako volite pečeni krumpir toliko da poželite iznimku, jedite ga sa salatom, a nikako uz meso. Možete čak cijeli obrok svesti na pečeni ili prženi krumpir i salatu. Tako ćete donekle ublažiti štetne posljedice.

To vrijedi i za kuhanu mrkvu. Ako je jako želite, prilog uvijek mora biti namirnica s mnogo vlakana.

U PRVOJ FAZI kao jedini prilozi bili su prihvatljivi ugljikohidrati vrlo niskoga glikemičnog indeksa koji sadržavaju malo glukoze i mnogo vlakana.

U DRUGOJ FAZI možete ponekad kao prilog mesu i ribi ponovno jesti ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa: više od 35 ali svakako manje od 55 (neljuštenu rižu, cjelovitu tjesteninu, leću, grah...). Meso skuhano s lećom ili kraćica s grahom takve su male iznimke. Sad je također moguće, ali samo ako je to zaista vrlo rijetka prigoda, dopustiti *veliku* iznimku kao što je prilog s visokim glikemičnim indeksom (bijela riža, krumpir).

Kad je riječ o voću, posve je prirodno da ćete ga jesti i u DRUGOJ FAZI, no dakako natašte. Tu je moguće napraviti iznimke za crveno voće: jagode, maline i kupine. To voće možete jesti na kraju objeda, po želji čak s nezaslađenim tučenim slatkim vrhnjem. Tu naime nema opasnosti da se ometa probava zbog nezgodnog vrenja.

VEČERA

Opća načela što smo ih postavili za večeru u PRVOJ FAZI, ista su i u DRUGOJ FAZI. Jedina je mala razlika da su neka odstupanja umjesto za ručak dopuštena za večeru. Ipak budite oprezni jer to ne znači da velike iznimke smijete činiti uzastopce u sva tri obroka istoga dana.

Temeljno je pravilo razumnog ponašanja da točno znate kad je iznimka moguća, a kad je morate izbjeći, a valja paziti i na vremenske razmake. Nekoliko iznimaka istoga dana mogu vas podsjetiti na loše navike jer već u sljedeća 24 sata opet će se javiti jaki umor, naglo ćete osjećati pospanost. Dakle vraća se sve što ste upravo prevladali. A da niti ne spominjemo povećanje tjelesne težine!

Odlučite se dakle jedanput zauvijek prihvaćati iznimke samo ako vam to pruža pravi, željeni užitak. Uporno odbijajte sve manje vrijedne poslastice kao što su trećerazredni bomboni ili čokoladizirane ploškice kakve se posvuda prodaju. Iznimke mogu biti samo ustupak kvaliteti i gastronomiji.

Prihvatite na primjer izvrstan kroasan s maslacem što ga s ljubavlju priprema pravi majstor slastičarstva. Naprotiv, nepokolebljivo odbijajte industrijske proizvode koji se prodaju po kioscima kolodvorskih čekaonica.

OD CJELOVITOG SENDVIČA DO BRZE HRANE

Ako imate cjeloviti kruh ili krekere bogate vlaknima, mirne savjesti možete načiniti sendvič od nemasnog mesa, dimljenog lososa ili od sirova povrća. Ali i to samo iznimno.

Prema sličnom načelu mogli biste ponekad ući i u restoran u kojem poslužuju tzv. brzu hranu ako su glavna jela (pizze, slane pite, peciva...) načinjena od nerafiniranoga, dakle cjelovitog brašna i drugih biološki uzgojenih sirovina.

Jednako je prihvatljiv i tzv. novi hamburger ako vam pribavlja vlakna, minerale i vitamine, a ne po običaju loše ugljikohidrate, veliku količinu zasićenih masnoća i ostatke pesticida.

Užina sutrašnjice od biodijetetičke hrane mogla bi modernu mladež pomiriti s prehrambenim navikama starih.

Želite li paziti na svoj izgled, pazite na svoju prehranu! Ipak, novi pristup prehrani, koliko god bio revolucionaran, prirodan i realističan, ne dopušta pretjerivanje.

Svakako treba osuditi osobu koja pojede bilo što, bilo gdje i bilo kako samo zato što je tako lakše i što se to stalno reklamira. Takva se osoba nimalo ne brine za sebe i zapravo je neodgovorna.

Druga su krajnost osobe potpuno opsjednute nutricionističkom kakvoćom svake namirnice ili one koje paranoično izabiru samo biološki uzgojene namirnice.

Ako ste dosad stekli svijest o važnosti prehrane, to još ne znači da sve morate kupovati isključivo u prodavaonicama takozvane zdrave hrane jer uostalom ni tamo nije baš sve s jamstvom. Nitko vas ne prisiljava da dokraja odbacite sve dobro što nam donosi suvremeno društvo.

Dovoljno je odsad uvijek razumno birati namirnice, imajući na umu da budu najbolje za vaše zdravlje.

Naše opće stanje ovisi o namirnicama koje jedemo i o čistoći zraka koji udišemo.

Kao što nastojimo promijeniti zrak i dobiti više kisika, tako nastojte i da vam prehrana bude što raznovrsnija. Uživajte u hrani, ugađajte svojem nepcu, iskušavajte novosti, obnavljajte raznolikost okusa koju smo izgubili, posvetite više vremena i pozornosti gastronomiji te cijenite sve što je izvoran, prirodan i čist proizvod naše dobre stare hraniteljice Zemlje.

PRIMJENA DRUGE FAZE

DRUGU FAZU lakše je primjenjivati nego PRVU FAZU jer su pravila manje stroga. Ovdje nije kao u PRVOJ FAZI sve nanizano tako da s jedne strane jasno stoji što se ne smije, a s druge što valja činiti. Sad je sve mnogo suptilnije. Može se jesti sve ako se ne pretjera.

Odmah valja jasno reći kako nikako ne smijete popustiti čim ostvarite prve ciljeve, to jest kad smršavite i osjetite novu vitalnost. Bivše prehrambene navike morate zaboraviti zauvijek. Inače, isti uzroci stvaraju iste posljedice pa možete očekivati da će vam se vratiti i kilogrami i osjećaj umora.

To znači da temeljna načela PRVE FAZE morate zauvijek sačuvati, samo ih ne morate tako strogo primjenjivati.

U PRVOJ FAZI nije bila dopuštena ni najmanja iznimka. DRUGOJ FAZI baš iznimke daju pečat.

No uvijek ih morate pravilno raspoređivati, to jest nikada ne smijete zaboraviti načela PRVE FAZE. Ako ponekad od njih i odstupite, ona uvijek ostaju temelj.

DRUGA FAZA zapravo je razdoblje slobode, ali ne bilo kakve. To je sloboda s nadzorom koja brzo mora postati vaša druga priroda.

Prihvaćati ili odbijati iznimke prava je igra, zapravo umijeće u sklopu postavljenih pravila. Kao što već znate, ima tzv. malih i velikih iznimaka.

Male iznimke

– čaša vina ili šampanjca za aperitiv, ako ste prije pojeli sir, kobasicu ili masline...
– dvije čaše vina uz obrok;
– poslastica s fruktozom (pjena ili voće) ili slatkiš od crne čokolade, bogate kakaom[19];
– jelo bogato dobrim ugljikohidratima koje sadržava i masti (tanjur leće s malo maslinova ulja; tanjur graha s nemasnim mesom);
– cjeloviti toast s gusjom jetrom ili lososom;
– kriška cjelovitog kruha sa sirom.

Velike iznimke

– čaša aperitiva + tri čaše vina uz isti obrok;
– predjelo koje sadržava loše ugljikohidrate (nabujak, slana pita, jelo od lisnatog tijesta);
– glavno jelo u kojem ima i loših ugljikohidrata (bijela riža, bijela tjestenina, krumpir);
– poslastica koja sadržava loše ugljikohidrate (šećer, bijelo brašno).

Zapravo je moguće sve jesti, ali treba shvatiti da organizam može razmjerno dobro podnijeti male iznimke i to ako je za vama dobro provedena PRVA FAZA i ako se dalje pridržavate temeljnih načela. I velike iznimke također ćete normalno podnijeti ako su razumno rijetke.

Brojke na vagi najbolje će vam pokazati da li su potrebne neke korekcije. Opazite li da vam se kilogrami vraćaju, moguća su dva objašnjenja: ili vaša

[19] U knjizi *Montignacovi recepti i jelovnici* naći ćete deset slatkiša iz skupine »male iznimke« i četrnaest slatkiša iz skupine »vrlo male iznimke«.

gušterača još nije ponovno stekla prihvatljivu razinu tolerancije ili prečesto popuštate iznimkama. Oslonite se malo na zdrav razum pa ćete lako poduzeti prikladne protumjere.

U stvarnosti je mnogo lakše »voditi politiku« iznimaka nego što to unaprijed možete zamisliti.

To je zato što posljedica prevelikog broja iznimaka nije samo povećanje tjelesne težine.

Opća razina izdržljivosti i tjelesne kondicije, jednom riječju vitalnost, najbolje određuju koliko često možete načiniti prehrambenu iznimku. Čim malo pretjerate, vrlo brzo u organizmu osjetite posljedice, pa odmah poduzimate protumjere, moglo bi se reći instinktivno.

OPĆA PRAVILA DRUGE FAZE

1. Nikada nemojte učiniti više od dvije male iznimke u istom obroku.

Primjer:

Prihvatljivo	Neprihvatljivo
2 čaše vina žličnjaci od jaja (slatki)	1 aperitiv 2 čaše vina riža uz meso

2. Nikada nemojte istog dana učiniti iznimku u više od jednog obroka.

To znači da druga dva obroka moraju biti sastavljena po malo proširenim pravilima PRVE FAZE.

3. Samo u svakom trećem obroku smije se napraviti jednu veliku iznimku i u svakom četvrtom obroku jednu veliku i dvije male iznimke.

Primjer:

Obrok s jednom velikom iznimkom**	Obrok s jednom velikom** i jednom malom* iznimkom
Avokado Oslić, brokula Pita s jabukama** 1 čaša vina	Kamenice Riba i riža basmati* Profiteroli** 2 čaše vina

Primjeri jelovnika za drugu fazu

(* mala iznimka ** velika iznimka)

PRVI DAN

Zajutrak

Voće
Cjeloviti kruh + marmelada bez šećera
Lagani margarin
Kava bez kofeina
Obrano mlijeko

Ručak

Avokado s octom i uljem
Govedski odrezak, mahune
Karamel krema
*Piće: 2 čaše vina**

Večera

Povrtna juha
Omlet sa šampinjonima
Zelena salata
Iscijeđeni svježi sir
Piće: voda

DRUGI DAN

Zajutrak

Sok od naranče
*Kroasani + brioši***
Maslac
*Kava + mlijeko**

Ručak

Sirovo povrće (rajčice + krastavac)
Oslić s roštilja
Špinat
Sir
Piće: samo 1 čaša vina

Večera

Artičoci s octom i uljem
Kajgana i rajčice
Zelena salata
Piće: voda

TREĆI DAN

Zajutrak

Voće
Cjeloviti kruh
Dijetalni maslac
Kava bez kofeina
Obrano mlijeko

Ručak

*Aperitiv: 1 čaša bijelog vina**
Dimljeni losos
Janjeći but, mladi grah
Zelena salata
Sir
*Zamrznuta krema**
Piće: 3 čaše vina **

Večera

Povrtna juha
Punjene rajčice (pogledajte recept u »Montignacovi recepti i jelovnici«*)*
Zelena salata
Svježi sir sa 0 % masti
Piće: voda

ČETVRTI DAN

Zajutrak

Kajgana
Mesnata dimljena slanina ili
domaća kobasica
Kava bez kofeina ili obična + mlijeko

Ručak

šest kamenica
Tunjevina s roštilja, rajčice
*Pita s jagodama***
*Piće: 2 čaše vina**

Večera

Gusta povrtna juha
Zapečena cvjetača
Zelena salata
Jogurt
Piće: voda

PETI DAN (VELIKA IZNIMKA)[20]

Zajutrak

Sok od naranče
Žitarice i svježi sir sa 0 % masti
Kava bez kofeina ili obična + obrano mlijeko

Ručak

Gusja jetra
Losos sa roštilja + špinat
*Zapečena karamel krema***
*Piće: 3 čaše vina***

Večera

*Nabujak od sira**
*Govedski odrezak i prženi krumpir (pomfrit)***
Sir
*Žličnjaci od jaja**
*Piće: 3 čaše vina***

[20] Peti dan dali smo samo kao primjer velike iznimke. Nikako se takav jelovnik ne preporuča, pogotovo vino u pretjeranoj količini jer šest čaša premašuje pola litre, a više od toga ne smije se popiti u cijelom danu. Ovaj primjer je dakle posve izniman.

ŠESTI DAN (POTPUNI POVRATAK NA PRVU FAZU)

Zajutrak

Cjeloviti kruh
Svježi sir sa 0 % masti
Kava bez kofeina ili obična + obrano mlijeko

Ručak

Sirovo povrće (krastavac, šampinjoni, rotkvice)
Kuhani oslić s umakom od rajčica
Sir
Piće: voda, indijski ili biljni čaj

Večera

Povrtna juha
Kuhana šunka
Zelena salata
1 jogurt

SEDMI DAN

Zajutrak

Cjeloviti kruh
Svježi sir sa 0% masti + marmelada bez šećera
Kava bez kofeina ili obična
Obrano mlijeko

Ručak

Salata endivija
Kotlet, mahune
Jagode + tučeno slatko vrhnje bez šećera
Piće: 1 čaša vina

Večera

Voće:
1 naranča, 1 jabuka
1 kruška
150 g jagoda
Piće: voda

OSMI DAN

Zajutrak

Cjeloviti kruh
Dijetalni maslac
Kava bez kofeina ili obična
Obrano mlijeko

Ručak

Koktel od račića
Tunjevina + patlidžani
Zelena salata
Sir
*Piće: 2 čaše vina**

Večera

Povrtna juha
Tanjur leće
Jagode
Piće: 1 čaša vina

UMOR: DA NIJE POSRIJEDI PREHRANA?

Ako se jednog dana obratite za pomoć liječniku i potužite mu se na umor, malo je vjerojatno da će vas potanko ispitivati o vašoj prehrani, a još je manje vjerojatno da će pokušati otkriti manjka li vam vitamina i minerala.

Jednako su mali izgledi da će vas pitati kako birate namirnice koje bi posredno ili neposredno mogle prolazno ili trajno smanjiti vašu vitalnost.

HIPOGLIKEMIJA: PREJEDNOSTAVNO DA BISMO JE SE SJETILI!

Vozač automobila odjedanput se morao zaustaviti uz rub ceste. Njegovo vozilo, iako gotovo novo i odlično održavano, očito se pokvarilo. Odvukli su ga u najbliži servis gdje su temeljito pregledali stroj i sve ostalo. Uzalud, nisu našli uzrok kvara. Zatim je automobil prevezen u servis proizvođača gdje su smišljali najnevjerojatnije pretpostavke. Rastavili su cijeli stroj, promijenili glavne dijelove, ponovno ga sastavili i – opet ništa! Tek je poslije, napokon, otkrivena tajna: nije bilo benzina!

Dijagnosticiranje hipoglikemije pomalo nalikuje na otkrivanje manjka benzina: to je prejednostavno da bismo je se sjetili.

U srednjem vijeku ljudi su se počeli sabijati u siromašne dijelove gradova. Uske uličice bile su pretrpane hrpama smeća i izmeta, a po tome su rovale svinje i kotili se štakori te letjeli rojevi muha.

Guba, kuga, tifus, kolera i dizenterija kosili su te jadne ljude stoljećima, dok jednog dana nekome nije palo na um da tu postoji uzročno-posljedična veza te da bi nekoliko temeljnih higijenskih mjera moglo biti spasonosno. Te su nevolje poslije nazvane bolestima civilizacije kao što su kasnije bile boginje, tuberkuloza i sifilis.

Pogledamo li danas popis bolesti suvremenog društva, zacijelo ćemo među ostalima zapaziti pretilost, šećernu bolest, rak i kardiovaskularne bolesti, a u posljednje vrijeme i sidu.

Među njima je još jedna, i to karakteristična za naše doba, a namjerno je zaboravljaju: to je hipoglikemija.

Valja doduše priznati da to nije poremećaj od kojeg se umire, ali se mora istaknuti da dramatično ometa normalan život osoba koje pogađa.

HIPERGLIKEMIJA I HIPOGLIKEMIJA

Vidjeli smo u prošlim poglavljima da je glukoza gorivo za organizam, nužna je za rad mišića, a pogotovo mozga.

Ostanemo li posve bez glukoze, nastupa smrt, a već se manjak može različito osjetiti, ponajprije kao umor.

Znamo da glukozu raznosi krv, i kad smo natašte, njezina je razina otprilike 1 gram na litru krvi.

Da bi organizam održavao takvu idealnu razinu, opskrbljuje se na dva različita načina:

– troši zalihe glikogena u jetri i mišićima;

– sam proizvodi glukozu (neoglukogeneza) tako da, prvenstveno, pretvara masti u glukozu.

Kad poraste količina šećera (glukoze), što se događa kad apsorbiramo ugljikohidrate, to je hiperglikemija. Kad razina pada, to jest kad je ispod 0,60 g/l, to je hipoglikemija.

JEDAN SIMPTOM MOŽE SAKRITI DRUGI

Pojedete li zajutrak sastavljen od dobrih ugljikohidrata, dakle onih s niskim glikemičnim indeksom, glikemija će se umjereno povisiti, na primjer do 1,25 g/l, pa će se pod utjecajem slabog izlučivanja inzulina postupno pomalo sniziti s takve malo povišene vrijednosti na normalnu i ponovno se stabilizirati na 1 g/l.

Ako se naprotiv zajutrak sastoji od loših ugljikohidrata (bijelog kruha, meda, pekmeza, šećera...), glikemični se vrh može povisiti primjerice do 1,80 g/l. Gušterača će izlučiti mnogo inzulina, čak previše, ako ta žlijezda nije u dobrom stanju.

Zbog hiperinzulinemije pretjerano će pasti razina glukoze u krvi, možda čak do 0,45 g/l pa će zato poslije otprilike tri sata nastati hipoglikemija.

Kad naglo padne količina glukoze u krvi, mogu nastati smetnje kao što su bljedilo, probadanje oko srca, znojenje, tjeskoba, drhtanje i iznenadna žestoka glad. U najgorem slučaju može se izgubiti svijest: to je tipičan simptom hipoglikemije.

Liječnik će vrlo lako postaviti dijagnozu i dati savjete kako se to ne bi ponovilo, a možda će načiniti i temeljitu pretragu da najprije isključi neke moguće ozbiljnije bolesti.

Većina ljudi, kad im dijagnosticiraju hipoglikemiju, često povjeruje da im se to događa vjerojatno zato što im manjka šećer. A baš je obratno! Pojavi li se slabost, na primjer potkraj prijepodneva, vjerojatno je uzrok tome što smo pojeli zajutrak sastavljen od previše loših ugljikohidrata, to jest pretežno od namirnica koje uzrokuju hiperglikemiju.

Drugim riječima, ako se hipoglikemija javlja u jedanaest sati, to je zato što je u osam sati nastala hiperglikemija. Tu pojavu nazivamo reaktivnom hipoglikemijom. Paradoksalno, pretjerana količina šećera vodi u manjak, uvijek zato što izaziva pretjerano izlučivanje inzulina. Jedan simptom može sakriti drugi.

FUNKCIONALNA HIPOGLIKEMIJA

Količina glukoze u krvi najčešće pada polako i najprije se javljaju vrlo općeniti znaci koji otežavaju dijagnosticiranje, a to su glavobolja, zijevanje, nagli pad vitalnosti, manjak koncentracije, zaboravljivost, smetnje vida, zimogrožljivost te, ovisno o osobi, razdražljivost i agresivnost.

Čini se da su u žena te tegobe češće, a ponekad su neki simptomi posebice izraženi, primjerice zimogrožljivost. Često na radnim mjestima potkraj prijepodneva žene osjete potrebu da se nečim zagrnu iako se temperatura uopće nije promijenila.

Lako ćete otkriti u svojoj obiteljskoj ili radnoj okolini kako neke osobe postaju pomalo nervozne, napete, pa čak i agresivne, kako se približava uobičajeno vrijeme obroka.

Zijevanje i pospanost, što se javljaju kod sudionika nekoga poslovnog sastanka, također su jasni znaci iste pojave.

U Francuskoj je provedeno istraživanje o prometnim nesrećama na auto-cestama pa je utvrđeno da je u 30 posto slučajeva uzročnik bio gubitak budnosti i koncentracije zbog pada razine glukoze u krvi.

Direktori poduzeća također vrlo dobro znaju da se nesreće na radu (sa strojevima u tvornicama ili na otvorenome) često događaju u određeno doba dana.

Jedan od uzroka je oslabljen oprez, za što bismo mogli reći da je posljedica nenormalnog pada količine glukoze u krvi.

Uzrok u prehrani...

Simptomi funkcionalne hipoglikemije redovito su dio teškoća zbog kojih se neki ljudi obraćaju liječniku, vjerujući da su žrtve kroničnog umora i smetnji cirkulacije krvi u mozgu. A zapravo su sve to posredne posljedice loših prehrambenih navika: previše šećera, previše bijelog kruha, previše krumpira, previše bijele tjestenine i riže, a premalo vlakana.

Dugo se vremena vjerovalo da samo osobe sklone debljanju mogu biti žrtve hipoglikemije. Istraživanja su pokazala da to može pogoditi svakoga pa čak i mršave osobe. Razlika je u njihovu individualnom metabolizmu: jedni se debljaju, a drugi ne.

... i lošim prehrambenim navikama

Zato pogrešno postupa osoba koja trpa u sebe loše ugljikohidrate svaki put kad osjeti hipoglikemiju, simptomi koje su glad i osjećaj slabosti.

Poljoprivredno-prehrambena industrija nije dakako propustila iskoristiti tako bogato tržište pa neprekidno nudi razne čokoladizirane pločice koje najčešće sadržavaju 80 posto šećera, a i ostatak su pretežito ugljikohidrati.

Neki proizvođači idu tako daleko da u svojim reklamama lažno tvrde kako je njihov proizvod zdrav te pretjerano ističu da vraća snagu (»diže vas na noge«), a da zapravo samo otvara novi »hiper-hipo« ciklus, vezujući kupca za taj proizvod kao u začaranom krugu.

Uzimate li slatkiše, pogotovo između obroka, jamačno ćete održati, ako ne i pogoršati loše stanje.

Razina glukoze u krvi jednako brzo raste i pada.

To je začarani krug u koji su uhvaćene sve žrtve grickanja. Najgori je u Amerikanaca koji neprekidno jedu i piju baš sve ono što lako izaziva hiper-

glikemiju (kolu, hamburgere, pomfrit, kokice...), nakon čega, kao što znamo, slijedi sekundarna hipoglikemija. Ako naglo prekinu tu naviku, posljedice mogu biti dramatične jer su žrtve ovisnosti.

SNAŽNA OVISNOST O ŠEĆERU U SAD

Američki liječnici dobro poznaju osobe koje nazivaju *carbohydrates cravers*, to jest teške ovisnike o lošim ugljikohidratima. U Sjedinjenim Američkim Državama o toj se pojavi veoma mnogo piše, čak ističu tijesnu povezanost »ekstremne ovisnosti o šećeru« i nasilja.

Mnoga su istraživanja, pogotovo ona provedena u kaznionicama, pokazala da su većina prijestupnika bili kronični hipoglikemičari. Neki autori čak pomišljaju da to objašnjava zašto najviše zločina čine u nekim slojevima siromašnih. Zbog siromaštva troše više namirnica koje dižu razinu glukoze u krvi. Prema istoj logici tumačimo i pojavu da je među njima najviše pretilih osoba.

Kad se pridruži alkohol

Treba uostalom znati, kad smo već kod toga, da je hipoglikemija najvjerojatnije jedno od objašnjenja za pojavu alkoholizma.

Kad netko popije alkoholno piće natašte, alkohol prelazi izravno u krv izazivajući odmah povišenje razine glukoze u krvi. To će istodobno potaknuti veće izlučivanje inzulina, nakon čega slijedi reaktivna hipoglikemija.

A alkohol, poglavito u alkoholičara, sprječava oslobađanje glukoze uskladištene u jetri (glikogena) te slabi mogućnost neoglukogeneze. Alkoholičaru ostaje dvoje: ili će ostati hipoglikemičan, što mu je fizički nepodnošljivo, ili će uzeti još alkohola da bi se izvukao iz tog stanja. U svakodnevnom govoru čut ćete slikovit, ali istinit izraz kako netko treba nešto popiti da »se trgne«.

Nova će čaša alkohola zaista pijanca smjesta trgnuti iz mrtvila, jer će podići glikemiju, pa će osjetiti veliko olakšanje. Sad razumijemo zašto je glupo pijancu nuditi voćni sok ili slatki napitak da se otrijezni; dok ne izliječi kroničnu hipoglikemiju, u bilo kojem trenutku vratit će se ovisnosti.

Adolescenti, kojima kao »pogonsko gorivo« služe kole i drugi zaslađeni napitci, zapravo su u istome »hiper-hipo« krugu, pa je to možda objašnjenje zašto prije mladež nije bila tako mlitava i lijena kao što je danas.

Posljedice mogu biti i teže: američki i francuski znanstvenici dokazali su da su adolescenti, koji godinama piju pretjerane količine napitaka što naglo podižu razinu glukoze u krvi, na najboljem putu da postanu ovisnici o alkoholu.

Neki liječnik sa sveučilišta u Washingtonu upravo time tumači dramatičan rast alkoholizma po američkim kampusima, a studiju o tome nedavno je i objavio.

U Francuskoj je vrlo mnogo adolescenata koji već s petnaest godina piju alkoholna pića, a nastavnici to vrlo dobro znaju. Priča se kako u nekom pokrajinskom gradiću, gdje je smješten veliki privatni internat, svaku srijedu navečer[21] policajci u koledž dovoze mlade učenike u stanju teškog pijanstva.

Najčešće se takve događaje nastoji zataškati. Kad bismo pokušali uvjeriti javnost da je jedan od uzroka tome loša prehrana našeg društva, naišli bismo samo na podsmijeh i ravnodušnost.

»Žeđanje današnjice«, poglavito kod mladeži, a sutra cijelog čovječanstva, zapravo je ovisnost o koka-dolarima jer se dolari nekažnjeno peru ulaganjem u prestižan publicitet uz genijalnu marketinšku strategiju.

Protuudar loše sastavljenih obroka

Nagli osjećaj slabosti poslije obroka (osjećaj pospanosti) prava je mora svih zaposlenih ljudi. Ta pospanost poslije jela, koju liječnici dobro poznaju, znak je hipoglikemije! To je neposredna posljedica loše organizacije radnog vremena i prehrane. Obroci se svode na sendvič i pivo, što je očit primjer loših suvremenih prehrambenih navika.

Suprotno raširenom mišljenju, vino ne mora biti uzrok pospanosti. Pogrešno je to što se često pije natašte. Treba uostalom znati da alkohol ubrzava nakupljanje glukoze u krvi pa obrok sastavljen od hiperglikemičnih namirnica (bijelog kruha, krumpira, tjestenine, pizze) uz alkoholno piće brže izaziva hiperglikemiju. Zato će vas zacijelo omamiti jedan kir, pivo ili kokakola s viskijem, pogotovo natašte.

Treba dakle upamtiti da je hipoglikemija, koja se javlja zbog loše prehrane, vrlo često uzrok kroničnoga i povremenog umora.

Napomenimo da i emocionalni faktori također mogu djelovati na razinu glukoze u krvi. Zbog pretjeranog izlučivanja adrenalina i inzulina nastaje hipoglikemija, a ona se očituje kao nagli gubitak živosti.

---

[21] U Francuskoj srijedom nema nastave (op. prev.).

Individualne razlike

Prije no što završim ovo poglavlje želim posebno naglasiti da hipoglikemija (i njezini simptomi) ovisi i o osjetljivosti pojedine osobe.

Nedvojbeno ste opazili da u sobi s ustaljenom temperaturom neki ljudi navlače kaputiće, dok se drugi razodijevaju. To znači da je nekima na istoj temperaturi hladno, a drugima vruće.

Nutricionisti su napokon priznali da svaka osoba ima neovisan sustav termoregulacije, koji je samo njoj svojstven, te da je isto tako i s prehranom jer jednaka količina hrane nekoga zasiti a drugoga ostavlja gladnim.

Isto vrijedi i za hipoglikemiju. To znači da će se simptomi pojaviti ovisno o biološkoj osjetljivosti svojstvenoj svakom pojedincu.

Neke su osobe na granici nesvjestice sa 0,70 g/l šećera u krvi, dok će se druge osjećati posve dobro sa 0,50 g/l. Zato je, kad je riječ o čimbenicima hipoglikemije, uvijek teško odrediti pokazatelje. Nelagoda se može javiti i zbog izlučivanja adrenalina, što ga primjerice uzrokuje stres. Kada bi se u tom trenutku izmjerila glikemija, vidjeli biste da je normalna.

Izmjerite li naprotiv vrijednost glukoze u krvi nekoliko sati kasnije, možda će biti niska i zbog toga uzrokovati uporan osjećaj umora.

Suvremena znanstvena škola u biti je vrlo stroga i na tome joj možemo samo čestitati, ali ipak se u tome krije i greška jer se neki fenomen znanstveno ne prihvaća ako se ne može statistički provjeriti na isti način na više osoba. Polazi se naime od postulata da su sva bića jednaka, a to znači da ono što je dokazano za jednu osobu mora vrijediti i za drugu.

Zbog tog načela, usput budi rečeno, homeopatija (iako se priznaje da je terapijski djelotvorna za mnoge bolesti) nikad nije službeno priznata. Iako je primjenjuju mnogi liječnici, medicinski je autoriteti zbog tog načela odbacuju.

Homeopatija naime ne može biti predmet bilo kakva dokazivanja; ona izmiče modelu klasične znanstvene kontrole jer se temelji na individualnoj osjetljivosti. Kako možemo površinu nekog polja mjeriti vagom?

Danas svi priznaju da različite vrijednosti glukoze u krvi objašnjavaju većinu simptoma koje smo opisali, no neki se još načelno opiru i službeno prihvatiti tu međuovisnost jer su vrijednosti različite od čovjeka do čovjeka.

Napokon će pobijediti zdrav razum, promatranje i iskustvo.

DRUGI RAZLOZI UMORA

LOŠ IZBOR MAKRONUTRIJENATA

Umor može izazvati premali unos bjelančevina.

Držite li se prestroge ili neuravnotežene dijete, može vam uzmanjkati bjelančevina. Taj manjak može izazvati nekoliko posljedica:

– debljanje zbog smetnji metabolizma;
– smanjivanje mišića, zbog čega se javlja umor pri najmanjem naporu;
– usporavanje rasta djeteta.

Previše masti u jednom obroku može također uzrokovati umor.

Pretjerana količina masnoće znatno usporava probavu koja može potrajati četiri i pet sati. Otuda neugodan osjećaj težine u želucu, popraćen pospanošću.

MANJAK MIKRONUTRIJENATA

Manjak vitamina B može također uzrokovati umor. To se češće događa alkoholičarima, sportašima i trudnicama koje mnogo povraćaju.

Znajte da je vitamin B topljiv u vodi pa lako prelazi u vodu u kojoj kuhate povrće ili žitarice. Zato je sačuvajte i upotrijebite za juhu.

Drugi uzroci umora zbog manjka mikronutrijenata:

– pad razine vitamina B6 u krvi zbog uzimanja kontracepcijskih pilula;
– manjak vitamina B9 ili folne kiseline (javlja se kod trudnica i starih osoba);
– manjak vitamina B12 (često se viđa među vegetarijancima);
– manjak vitamina C (pogađa pušače i osobe koje ne jedu dovoljno voća i sirova povrća. Taj manjak istodobno olakšava zaraze i ometa apsorpciju željeza);
– nedostatan unos magnezija (javlja se opasnost od grčeva i smanjuje se otpornost na stres);
– manjak željeza (čest je kod žena i uzrok je slabokrvnosti, zaraza i umora);
– manjak antioksidansa: beta-karotena, vitamina C i E, cinka i selena (otežava borbu protiv slobodnih radikala koji uzrokuju preuranjeno starenje, bolesti srca i krvnih žila te rak).

ALKOHOL NA LOŠ NAČIN

Alkohol djeluje na vašu vitalnost, ponajprije ovisno o tome kako ga pijete. Zato nikada nemojte piti alkoholna pića natašte. To izaziva glavobolju, vrtoglavicu i razne nesreće (na poslu, u prometu) jer popuštaju oprez i koncentracija. Jednako loše posljedice ima alkohol i uz obrok, ako popijete previše.

Žena je mnogo osjetljivija od muškarca. Istu količinu alkohola teže podnosi jer je funkcionalna enzimska sposobnost njezine jetre manja.

Druga posljedica djelovanja alkohola je dehidracija jer potiče znojenje i mokrenje.

To nije bezazleno, jer jedan posto dehidracije (izgubljene tekućine) smanjuje mišićnu snagu 10 posto. S dehidracijom dva posto mišićna snaga pada 20 posto. Javlja se jak umor čak i kad nema nikakve tjelesne aktivnosti.

PREOSJETLJIVOST NA ZAGAĐENU HRANU

Još ne znamo točno što se događa s organizmom koji desetcima godina, rekli bismo kronično, u hrani dobiva pesticide, herbicide, fungicide, nitrate te ostatke antibiotika, olova i žive.

Već su doduše zabilježeni slučajevi intoksikacije beta agonistima iz iznutrice, slučajevi alergija na određene prehrambene boje, a da ne spominjemo proljeve zbog salmonele te epidemije trihinoze i listerioze. U svim tim slučajevima među simptomima uvijek su i znaci umora.

Vidimo, dakle, koliko je važno oprezno birati namirnice, po mogućnosti biološki uzgojene jer su bogatije mikronutrijentima i svakako s manje nepoželjnih kemijskih dodataka.

TABLICA VITAMINA

Vitamin	Djelovanje	Izvori	Rizik manjka	Znakovi manjka
A retinol	Rast Vid Stanje kože	Jetra, žumanjak, mlijeko, maslac, mrkva, špinat, rajčica, marelica	Pušenje Alkoholizam Kontracepcijska pilula Virusni hepatitis Liječenje barbituratima	Noćna sljepoća Osjetljivost na jaku svjetlost Suhoća kože Osjetljivost kože na sunce Osjetljivost na zaraze ORL
Provitamin A beta-karoten	Zaštita od kardio-vaskularnih bolesti, starenja i raka	Mrkva, špinat, mango, dinja, marelica, brokula breskva, maslac		
D kalciferol	Mineralizacija kostiju i zubi Metabolizam kalcija i fosfora	Jetra, tunjevina, srdele, žumanjak, šampinjoni, maslac, sir Sunčanje	Nedostatno izlaganje suncu Pretjerane količine sredstva za potpunu zaštitu od sunca Starije osobe koje ne izlaze	Dijete: rahitis Starije osobe: osteomalacija (+ osteoporoza) = demineralizacija kosti
E tokoferol	Antioksidantno djelo-vanje protiv slobodnih radikala i zaštita više-struko nezasićenih masnih kiselina Zaštita srca i krvnih žila te prevencija nekih oblika raka	Razne vrste ulja, lješnjaci, bademi, cjelovite žitarice, mlijeko, maslac, jaja, crna čokolada, cjelovit kruh		Mišićni umor Kardiovaskularni incidenti Starenje kože
K menadion	Grušanje krvi	Proizvode ga bakterije debelog crijeva Jetra, kupus, špinat, jaja, brokula, meso, cvjetača	Dugotrajno liječenje antibioticima Pretjerana upotreba laksativa Nedonošće	Krvarenja
B1 tiamin	Funkcija mišića i živaca Metabolizam ugljikohidrata	Suhi kvasac, pšenične klice, svinjetina, iznutrice, ribe, cjelovite žitarice, cjelovit kruh	Namirnice koje uzrokuju hiperglikemiju Šećerna bolest Alkoholizam Trudnoća Liječenje diureticima	Umor, razdražljivost Slabo pamćenje Manjak apetita, depresija, slabost mišića
B2 riboflavin	Metabolizam ugljikohidrata, masti i bjelančevina Stanično disanje Vid	Suhi kvasac, jetra, bubrezi, sir, bademi, jaja, ribe, mlijeko, kakao	Alkoholizam Nekorištenje mliječnih proizvoda i sireva	Seboreja kože Akne rosacea Osjetljivost na svjetlost Krhka kosa i bez sjaja Pucanje usana i jezika, žvale
B3 ili vitamin PP ili niacin ili nikotinska kiselina	Oslobađanje energije oksido-reduktivnim procesom	Suhi kvasac, pšenične mekinje, jetra, meso, bubrezi, riba, cjelovito brašno, datulje, suho povrće Crijevna flora	Alkoholizam Liječenje Parkinsonove bolesti Vegetarijanstvo Pretjerana potrošnja kukuruza	Umor Nesanica Anoreksija Depresija Lezije kože i sluznica

TABLICA VITAMINA

Vitamin	Djelovanje	Izvori	Rizik manjka	Znakovi manjka
B5 pantotenska kiselina	Posreduje u mnogobrojnim energetsko-metaboličkim procesima Održavanje kože, sluznice, kose	Suhi kvasac, jetra, bubrezi, jaja, meso, šampinjoni, žitarice, mahunarke	Alkoholizam Pretjerana upotreba konzerva i duboko zamrznute hrane	Umor, glavobolja, mučnina Povraćanje Smetnje ponašanja Niski tlak Opadanje kose
B6 piridoksin	Metabolizam bjelančevina Sinteza lecitina Posreduje u 60 enzimskih sustava	Suhi kvasac, pšenične klice, soja jetra, bubrezi, meso, riba, cjelovita riža, avokado, suho povrće, cjeloviti kruh	Kontracepcijska pilula Alkoholizam	Umor Depresija Razdražljivost Vrtoglavica Mučnina Lezija kože Potreba za slatkim Glavobolja zbog glutamata
B8 ili biotin ili vitamin H	Sudjeluje u brojnim staničnim reakcijama	Crijevna flora Suhi kvasac, jetra, bubrezi, čokolada, jaja, šampinjoni, piletina, cvjetača, mahunarke, meso, cjeloviti kruh	Dugotrajno liječenje antibioticima Pretjerano uzimanje sirovih jaja	Umor, manjak apetita, mučnina, zamor mišića Masna koža, ispadanje kose Nesanica, depresija Neurološke smetnje
B9 folna kiselina	Metabolizam bjelančevina Izgradnja stanica	Suhi kvasac, jetra, kamenice, soja, špinat, potočarka, zeleno povrće, suho povrće, cjeloviti kruh, sirevi, mlijeko, pšenične klice	Alkoholizam Trudnoća Starost Uzimanje mnogo lijekova Kuhanje namirnica Slabokrvnost	Umor, smetnje pamćenja Nesanica, depresija Smušenost (staračka) Otežano zacjeljivanje rana Neurološke smetnje
B12 cijanokobalamin	Sinteza krvnih zrnaca Enzimske reakcije Održavanje stanica živaca i kože u dobrom stanju	Jetra, bubrezi, kamenice, ribe, meso, jaja	Vegetarijanstvo Manjak kobalta	Umor, razdražljivost, bljedilo Slabokrvnost, manjak apetita Smetnje spavanja Bolovi u mišićima Smetnje pamćenja Depresija
C askorbinska kiselina	Brojne metaboličke uloge u stanicama i tkivima (apsorpcija željeza) »Lovi« slobodne radikale Sudjeluje u stvaranju kolagena i veziva Stvaranje antitijela Sinteza karnitina Borba protiv stresa	Šipak, crni ribiz, peršin, kivi, brokula, zeleno povrće, voće (agrumi), jetra, bubrezi	Pušenje Neuzimanje voća i sirova povrća Makrobiotska dijeta Stres Zaraze koje dugo traju	Umor, pospanost Manjak apetita Bolovi u mišićima Slaba otpornost na zaraze Brza pojava zadihanosti pri naporu

7

SPRJEČAVANJE BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA

Stanovnici suvremenih gradova (muškarci više nego žene) izvrgnuti su visokom riziku obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti, što je statistički dokazano.

Svake godine u Francuskoj bilježimo otprilike 110.000 srčanih infarkta i 50.000 slučajeva smrti uzrokovanih aterosklerozom koronarnih arterija.

Ta je brojka doduše vrlo visoka usporedimo li je s brojem stanovnika, no Francuska je ipak na samom dnu popisa ugroženih, odmah ispred Japana u kojem je najmanje oboljelih i umrlih. Točnije, u Francuskoj je ta brojka tri puta manja nego u Sjedinjenim Američkim Državama, četiri puta manja nego u Finskoj (zemlji s najgorim podatcima) i daleko iza Velike Britanije, Kanade, Norveške i Njemačke.

Mnogobrojnim je istraživanjima dokazano da je hiperkolesterolemija jedan od čimbenika rizika, ali ima ih još, među kojima su važniji pušenje, povišeni krvni tlak, naslijeđe, šećerna bolest i »*sve drugo o čemu vjerojatno još ništa ne znamo*«, kako kažu specijalisti.

Opće je poznato da su bolesti srca i krvnih žila najčešći uzrok smrti u svijetu. No, profesor Apfelbaum rado ističe kako se često pritom ne spominje prosječna životna dob žrtava kardiovaskularnih bolesti, a to su ljudi stari između 70 i 75 godina, to jest vrlo blizu prosječno očekivane duljine života.

Sva međunarodno provedena istraživanja pokazuju da ondje gdje su uspjeli smanjiti kolesterol kao čimbenik rizika, pada i smrtnost od srčanog infarkta. Ipak začuđuje što se zbog toga uopće nije smanjila ukupna smrtnost.

To se vrlo jasno pokazalo u Sjedinjenim Američkim Državama gdje se od 1985. godine vodi široka kampanja protiv kolesterola. Ona je izazvala ponašanje na granici s pravom histerijom, čak i paranojom.

RIZICI POJAVE BOLESTI KRVNIH ŽILA RAZLIČITI SU ZA ŽENE I MUŠKARCE

Kod muškaraca najveći je rizik između 30 i 55 godina. Žena ima hormonalnu zaštitu do menopauze.

Nakon toga rizik je za oba spola isti, osim ako žena nije pod hormonskom terapijom.

Rizik postaje ozbiljniji u sedamdesetim godinama zbog starenja arterija.

U toj se zemlji učinilo sve da bi se spriječio rast kardiovaskularnih bolesti. »*Svakih 90 sekundi jedan Amerikanac umire zbog srčanog incidenta*«, isticao je doktor Lenfant. Valja naime znati da u toj zemlji čak 40 milijuna odraslih ljudi ima razinu kolesterola znatno iznad normale.

Okupljen je odbor stručnjaka sa zadaćom da objave »Preporuke«, a sudjelovali su desetci liječničkih udruga, osiguravajućih zavoda, farmaceutskih tvrtki te poljoprivredno-prehrambeni stručnjaci.

Ti su savjeti, uz veliku podršku javnih glasila, doprli do najrazličitijih skupina stanovništva. Objavljene su knjižice za poduku pacijenata i razaslane su na adrese sto pedeset tisuća liječnika da ih dalje dijele. Posebni su se tečajevi održavali za dijetetičare, bolničare i ostale zdravstvene radnike.

Tako široka kampanja, nazvana »Know your cholesterol numbers« (Saznajte svoju količinu kolesterola), nedvojbeno je snažno utjecala na životne navike Amerikanaca. Valja dodati i to da se istodobno prehrambena industrija požurila iskoristiti novo tržište nudeći proizvode s oznakom *»no cholesterol«* (bez kolesterola). Tako je iz svega što sadržava i najmanji postotak masti izbačen taj nepoželjni sastojak. Maslac sada nosi naziv *»I can't believe it's not butter«* (ne mogu vjerovati da to nije maslac), prema uzoru na slavnog rođaka *Canada Dry*: »nalikuje na maslac, ima okus maslaca, ali nije maslac«. To je jednostavno samo još jedan sintetički proizvod, zapravo nadomjestak.

Mesne prerađevine i sirevi, među ostalim, podvrgnuti su u industriji jednakom mućkanju. Odvoje se sve masti, a zatim se proizvod prestrukturira

da bi lijepo izgledao i mogao privući kupca okusom masti kojih zapravo nema.

Profesor Slama oštro osuđuje takve manipulacije i s punim pravom vjeruje kako ljudski organizam neće mirno podnositi takve obmane, a da ne reagira na ovaj ili onaj način. Kad znamo koliko je složen i mnogoznačan mehanizam što se pokrene u trenutku kad pojedemo neku hranu (pokreću se neurotransmiteri, hormoni, enzimi...), sigurno ga ne možemo mijenjati po svojem hiru bez straha od najgorih posljedica.

Takav postupak s namirnicama vrlo je sumnjiv Francuzima koji čuvaju tradicionalnu izvornu, a usto i gastronomsku, prehranu. A po statistici, smrtnost od srčanih bolesti među najnižima je na svijetu.

To dakako ipak nije dovoljan razlog da zapustimo stanje hiperkolesterolemije. Ne smije to postati prava opsesija, kao u Sjedinjenim Američkim Državama, ali svakako treba objektivno procijeniti kako djeluje na naše zdravlje i vidjeti kako se promjenom načina prehrane možemo zaštititi.

KOLESTEROL JE I DOBAR ZA ZDRAVLJE!

Kolesterol nije baš samo neželjeni gost, kako se to vjeruje. Naprotiv, ta je supstancija nužna našem organizmu.

Valja reći da je dvostrukog porijekla: 75 posto kolesterola sintetizira jetra, dakle proizvodi ga organizam sam, a tek 25 posto unosimo hranom.

Drugim riječima, možete se čvrsto odlučiti za dijetu bez ikakva unosa kolesterola (primjerice da jedete samo skuhane mrkve) i da ustanovite kako vam je razina kolesterola u krvi visoka, čak kritična. Očito, međutim, zbog posve drugih razloga. To je navelo profesora Apfelbauma da kaže kako »*kolesterol iz hrane i onaj iz krvi imaju vrlo slabu međusobnu vezu, a kod nekih nikakvu*«.

Kolesterol je zapravo molekula nužna za građu stanične opne, nekih hormona i žuči. Kroz krv ga raznose bjelančevine (proteini) koje mu služe kao »transporteri«. Podijeljeni su u dvije skupine.

• **Lipoproteini male gustoće** ili LDL (Low Density Lipoproteins) raznose kolesterol u stanice, to jest u stanice stijenki arterija u kojima se nakupljaju masne naslage.

Zato je LDL kolesterol nazvan lošim kolesterolom; malo-pomalo oblaže unutrašnjost krvnih žila koje se zato suze.

Takva začepljenost arterija može izazvati neki kardiovaskularni incident:

- upalu arterija donjih udova;
- anginu pektoris i srčani infarkt;
- smetnje cirkulacije u mozgu i čak paralizu.

• **Lipoproteini velike gustoće** ili HDL (High Density Lipoproteins) prenose kolesterol do jetre da bi ga ona eliminirala.

HDL kolesterol nazvan je dobrim kolesterolom jer ne stvara nikakve nakupine u žilama. Naprotiv, ima sposobnost da arterije čisti od nakupina ateroma. Razumljivo, što je viša razina HDL-a, manja je opasnost od bolesti krvožilnog sustava.

KOLIČINE KOLESTEROLA U KRVI*

Današnje su norme mnogo strože od onih koje su prevladavale mnogo godina. No, zapamtite samo tri podatka:

1. ukupni kolesterol mora biti niži ili jednak količini od 2 g u litri krvi;
2. LDL kolesterol mora biti niži od 1,30 g/l ;
3. HDL kolesterol mora biti viši od 0,45 g/l kod muškaraca i 0,55 g/l kod žena.

KARDIOVASKULARNI RIZICI

Kardiovaskularni se rizici udvostruče ako je razina kolesterola 2,2 g/l, a četiri su puta veći kad je razina kolesterola viša od 2,6 g/l. Ipak je opaženo da 15 posto osoba pogođenih infarktom ima ukupni kolesterol niži od 2 g/l. Zato su te brojke samo relativno važne.

* U Hrvatskoj vrijednosti su obično izražene u mmol/L. Preporuka za ukupni kolesterol je 3,5 – 5,2 mmol/L, za HDL više od 1,7 mmol/L, a za LDL 2 – 3,9 mmol/L. (op. ur.)

Najvažnije su količine LDL-a i HDL-a, a pogotovo je važan odnos između ukupnog kolesterola i HDL-a.

Razinu iznad normale ima 45 posto Francuza, a otprilike osam milijuna ima ukupni kolesterol iznad 2,5 g/l. Snizimo li kolesterol 12,5 posto, opasnost pojave infarkta smanjit će se 19 posto. Vidimo kako je i te kako važno ozbiljno shvatiti tu pojavu.

NUTRICIONISTIČKI ZAHTJEVI KOJE MORATE ISPUNITI

U slučaju hiperkolesterolemije liječnik može propisati neke lijekove, ali to mora biti samo pomoć u krajnjoj nuždi.
U većini slučajeva, uz redovitu tjelesnu aktivnost, bit će dovoljno promijeniti prehranu.

Evo dakle prehrambenih savjeta kako možete smanjiti razinu kolesterola, ako je previsoka, a možete ih se držati i preventivno.

1. SMRŠAVITE

Utvrđeno je da mršavljenje (ako je tjelesna težina prevelika) u većini slučajeva poboljšava sve biološke odrednice. Nedvojbeno će se i razina kolesterola sniziti, dakako, ako ne griješite uzimajući previše loših masti.

2. SMANJITE UNOS NAMIRNICA BOGATIH KOLESTEROLOM

Neke namirnice imaju visok sadržaj kolesterola; primjerice žumanjak i iznutrice. SZO (Svjetska zdravstvena organizacija) godinama je preporučivala da ne valja unositi više od 300 mg kolesterola na dan. Ali neka novija istraživanja upućuju na zaključak da taj vid dijetetike nije presudan jer, paradoksalno, dnevni unos od 1000 mg u hrani uzrokuje otprilike samo pet posto veću kolesterolemiju.

Nedavno objavljena istraživanja pokazuju da ni utjecaj jaja na razinu kolesterola nije tako velik kako se dugo vjerovalo. Čini se da znatna količina lecitina u jajima zapravo neutralizira visok sadržaj kolesterola.

Mogli bismo dakle reći da je najvažnije voditi računa o količini zasićenih masnih kiselina u namirnicama, a manje o količini kolesterola.

3. BIRAJTE MASTI

U poglavlju o prehrambenom sastavu namirnica vidjeli smo da se masti dijele u tri kategorije.

Zasićene masne kiseline

Ima ih u mesu, mesnim prerađevinama, jajima, mlijeku, mliječnim prerađevinama, sirevima i palminu ulju te u keksima, pecivu i kolačima.

Teoretski te masti dižu razinu ukupnog kolesterola, poglavito LDL kolesterola koji se taloži na stijenke arterija i uzrokuje krvožilne smetnje.

Kad je riječ o mesu peradi, možemo reći da sadržava malo zasićenih masnoća, ako se skine koža. Prema tome, jedete li perad, to će vrlo malo utjecati na količinu kolesterola.

Višestruko nezasićene masne kiseline životinjskoga i biljnog porijekla

• **Višestruko nezasićene masne kiseline životinjskog porijekla** nalazimo pretežito u ribama.

Dugo se vjerovalo da Eskimi, čija se prehrana sastoji uglavnom od masti iz riba, ne obolijevaju od bolesti srca i krvnih žila zbog genetskih razloga. Kasnije je utvrđeno da je za to zaslužna baš njihova prehrana jer je najbolji faktor prevencije.

Kad je u hrani riblja masnoća (omega 3), zaista se smanjuju LDL kolesterol i trigliceridi, krv postaje rjeđa i manja je opasnost grušanja krvi.

Suprotno onome što se prije vjerovalo, sad se zna: što je riba masnija, to povoljnije djeluje na kolesterol. Treba dakle poticati potrošnju tunjevine, srdela, skuša, inćuna, sleđeva, lososa.

• **Višestruko nezasićene masne kiseline biljnog porijekla** smatrale su se godinama vrednijima jer smanjuju ukupnu količinu kolesterola. Utvrđeno je doduše da doista smanjuju LDL kolesterol (što je poželjno), ali ujedno smanjuju i HDL kolesterol, što nije dobro.

Ima ih u ulju suncokreta, repice, oraha i sjemenki grožđa. Osim toga, vrlo su osjetljive na oksidaciju, a znamo da je oksidirano ulje štetno za arterije.

Ta se ulja još pogoršavaju kad ih se pretvara u margarin. Nedavno istraživanje, provedeno na 17.000 američkih bolničarki, pokazalo je da margarini potiču nakupljanje masti u krvnim žilama.

Jednostruko nezasićene masne kiseline

Njima bi uvijek trebalo davati prednost. Na čelu je oleinska kiselina koje najviše ima u maslinovu i repičinu ulju.

Može se reći da je maslinovo ulje šampion u svim kategorijama masti jer povoljno utječe na kolesterol. Jedino ono uspijeva smanjiti loš kolesterol (LDL) i povećati dobar (HDL).

Neki su čak zaključili da je tunjevina u maslinovu ulju pravi protuotrov za loš kolesterol.

Sad također znamo da u istu kategoriju jednostruko nezasićenih masnih kiselina pripadaju gusja i pačja mast, posebno ako su guske šopane kako bi imale veću jetru.

Mirne savjesti možete jesti gusju jetru, bijelo meso i razna jela od guske i patke jer to povoljno djeluje na krvožilni sustav.

4. POVEĆAJTE UNOS PREHRAMBENIH VLAKANA

Nazočnost vlakana u probavnom sustavu zaista poboljšava metabolizam masti.

Također je opaženo da pektin (ako primjerice jedete jabuke) uvelike smanjuje količinu kolesterola, a tako je i sa svim ostalim topljivim vlaknima kao što su gume u bijelom grahu ili one što ih sadržavaju alge (alginati).

SREDOZEMNI NAČIN PREHRANE

To je najbolji mogući način sprječavanja bolesti krvožilnog sustava jer ta prehrana uključuje:

- mnogo riba (malo mesa);
- povrće i pogotovo razne vrste luka;
- mahunarke (bijeli grah, leću, bob, slanutak);
- voće: agrume, uljeno voće (orahe, bademe);
- kruh bogat vlaknima;
- fermentirane mliječne proizvode (jogurt, kozje mlijeko);
- češnjak;
- maslinovo ulje (ali malo maslaca);
- vino.

Kreta, gdje otočani piju vino i upotrebljavaju mnogo maslinova ulja, europska je regija s najmanjim brojem bolesti srca i krvnih žila.

5. PIJTE MALO VINA

Profesor Masquelier a zatim i profesor Renaud pokazali su da vino povećava razinu dobrog kolesterola (HDL kolesterola) te da polifenoli iz vina štite stijenke žila.

Statistički podaci jasno pokazuju da je u zemljama gdje stanovnici redovito piju vino (Francuska, Italija, Španjolska, Grčka...) smrtnost zbog bolesti srca i krvnih žila znatno manja nego u drugima.

6. POBOLJŠAJTE KVALITETU ŽIVOTA

Stres, pušenje, pretjerano sjedenje i premalo tjelesne aktivnosti također loše djeluju na kolesterol i arterije. Zahtjev za boljom kvalitetom života ne nameće se samo kao dio liječenja, nego i kao oblik sprječavanja bolesti.

7. VODITE RAČUNA O SMANJENJU HIPERINZULINEMIJE

Mnogi su američki liječnici začuđeni pojavom da njihovi pacijenti pogođeni hiperkolesterolemijom uzalud smanjuju unos kolesterola hranom, ne jedu nikakve masti, a ne uspijevaju, kako bi se očekivalo, znatnije smanjiti razinu kolesterola.

Pokazalo se međutim da namirnice niskoga glikemičnog indeksa smanjuju hiperinzulinemiju te da se istodobno popravljaju biokemijski parametri u krvi (kolesterol, trigliceridi) iako se nije smanjio unos masti i kolesterola iz hrane. U nekim slučajevima čak se i povećao.

Kardiokirurg u Baptist Hospital u New Orleansu doktor Morrison C. Bethea to je statistički potvrdio na svojim pacijentima pošto je na odjelu uveo Montignacovu metodu.

Profesor Dumesnil izvijestio je o rezultatima velikoga usporednog istraživanja o Montignacovoj metodi u studenome 2001. godine u znanstvenom časopisu *The British Journal of Nutrition* (pogledajte Dodatak II na stranici 267).

8. SPRIJEČITE PORAST TRIGLICERIDA U KRVI

Taj poremećaj danas je priznat kao čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila. Previše triglicerida u krvi najčešće je posljedica pretjeranog uzimanja alkohola i šećera.

U praktičnom životu trebalo bi dakle:

- često jesti masne ribe;
- uzimati ugljikohidrate s niskim glikemičnim indeksom;
- izbjegavati slastice i alkoholna pića.

Profesor Dumesnil izvijestio je o svojim zapažanjima da se razina triglicerida u krvi može smanjiti za 35% već nakon šest dana primjene Montignacove metode.

ŠTO VALJA ZNATI

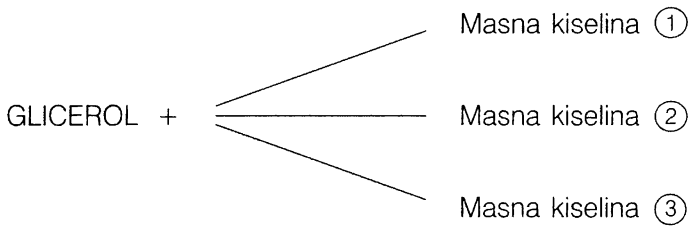
Specijalist za masti i direktor u Francuskom nacionalnom institutu za znanstvena istraživanja profesor Serge Renaud pokušava dokazati da se zasićene masne kiseline, koje su inače odgovorne za povišeni kolesterol, u siru spajaju s kalcijem u netopljive spojeve, pa se slabo apsorbiraju u crijevima. Zato, čini se, sirevi nisu toliko opasni kako se donedavno mislilo.

Drugi su radovi pokazali da nekuhano mlijeko, kad prirodno fermentira, potpuno promijeni svojstva masti pa je dobiveni sir drukčiji po sastavu. Molekularna se struktura zasićenih masti tako promijeni da potpuno neutralizira njihovu apsorpciju u crijevima.

Čini se da tradicionalni svježi kravlji sir, dobiven fermentacijom sirova mlijeka, ne šteti kardiovaskularnom sustavu (pogledajte shemu).

Kako se fermentacijom mijenjaju masti

Masti iz namirnica (lipidi) sadržavaju 98 posto triglicerida koji su nastali spajanjem jedne molekule alkohola (glicerola) s tri molekule masnih kiselina.



Od zasićenih masti, samo masnu kiselinu s oznakom 2 crijeva dobro apsorbiraju kroz stijenke. No prirodnom fermentacijom sirova mlijeka mijenja se molekularna struktura masti i to tako da se smanji velik dio masnih kiselina s oznakom 2.

Prema tome, iako sir od nekuhana mlijeka sadržava veću količinu zasićenih masti, crijeva ih apsorbiraju u smanjenoj količini. Valja također znati da zbog velike količine kolesterola, čak i uz mali unos zasićenih masti, može nastati manjak vitamina PP (niacina).

OSNOVNE PREPORUKE OSOBAMA S HIPERKOLESTEROLEMIJOM

– Smršavite ako imate prekomjernu tjelesnu težinu.
– Smanjite količinu mesa (najviše 150 g na dan).
– Birajte manje masna mesa (konjetinu, netovljenu govedinu).
– Što češće jedite perad (bez kože).
– Izbjegavajte masne mesne prerađevine i iznutrice.
– Jedite mnogo ribe (najmanje 300 g na tjedan).
– Jedite malo maslaca (najviše 10 g na dan) i margarina.
– Trošite obrano mlijeko i mliječne proizvode sa 0 % masti. Jedite jogurt.
– Povećajte unos vlakana (jedite voće, žitarice i povrće, osobito mahunarke).
– Nastojte trošiti što više namirnica koje sadržavaju jednostruko i višestruko nezasićene masne kiseline biljnog porijekla (maslinovo ulje, ulje suncokreta, repice, kukuruza).
– Osigurajte dovoljan unos vitamina A, PP, C i E, selena i kroma (pivski kvasac).
– Pijte (po izboru) vino bogato taninom (najviše 1/2 butelje na dan) jer sadržava polifenole.
– Kontrolirajte stres.
– Bavite se redovitom tjelesnom aktivnošću, po mogućnosti nekim sportom.
– Prestanite pušiti.

PREHRANA I SPORT

Prošećete li ulicama New Yorka u zoru, svakako ćete vidjeti američke džogere kako obliveni znojem i iscrpljeni već od pet sati ujutro trče (*džogiraju*) u prikladnoj odjeći.

Unatoč zagađenom zraku, koji udišu punim plućima, ti ranojutarnji sportaši obavljaju posvećeni ritual koji je danas čvrsto ukorijenjen u ponašanju savršenog američkoga građanina.

Izuzmemo li nekoliko histrionskih maratonaca, najveći dio cijele vojske tih ranojutarnjih džogera zapravo su osobe koje vjeruju da samo svakodnevnim velikim tjelesnim naporom mogu održati dobru kondiciju te, što je još važnije, da će tako izbjeći sudbinu mnogih sunarodnjaka koji su prave »hrpe sala«. Cijela je Amerika prihvatila taj običaj i uporno ga se drži godinama iako prosječna težina Amerikanaca neprekidno raste. Unatoč tim podatcima svi pobožno i dalje vjeruju kako je jedina zaštita od debljine ograničiti broj kalorija s jedne strane i mnogo ih trošiti s druge.

Mudriji se Parižani radije nekoliko puta prošeću oko jezera u Bulonjskoj šumi, a ta je šetnja ujedno prilika da se nadišu svježeg zraka i sretnu s prijateljima. Mnogi od njih taj napor obilno nadoknade raskošnim domaćim objedom da bi navodno obnovili snagu koju uostalom nisu niti potrošili. Da ne bi bilo zabune, fizička aktivnost jedan je od nužnih preduvjeta održavanja dobrog zdravlja, no ono što ovdje želimo naglasiti jest da samo kretanje i/ili bavljenje sportom nije dovoljno da biste smršavjeli, ako pritom ne promijenite i prehrambene navike.

Neki je francuski tjednik s visokom nakladom 1989. godine ispitivanjem otkrio da čak 66 posto Francuza vjeruje kako je bavljenje sportom najbolji način da se smršavi.

Vidimo dakle da je ta predrasuda zaista čvrsto uvriježena, čemu se moramo čuditi, jer tko god je to pokušao, rijetko je postigao uspjeh. Najobičnija je tlapnja da se tako mogu izgubiti kilogrami, ako se pritom ne promijene prehrambene navike.

Ne može se poreći da se sportom povećava energetsko trošenje, ali ta je potrošnja zapravo mnogo manja no što ljudi vjeruju.

Redovito bavljenje sportom	Vrijeme potrebno za gubitak 1 kg sala zbog bavljenja sportom	
	Muškarac (sati)	Žena (sati)
Običan hod	138	242
Brzi hod	63	96
Golf	36	47
Vožnja biciklom	30	38
Plivanje za rekreaciju	17	21
Jogging	14	18
Tenis	13	16
Squash	8	11

Proučavanja doktora Mondenarda pokazala su kako bi se zaista trebalo mnogo sati baviti sportom da bi se uz pomoć tjelesne aktivnosti izgubio kilogram sala.

Tako se izračunalo da bi osoba koja želi izgubiti pet kilograma u četiri mjeseca, a namjerava smršavjeti isključivo baveći se sportom, morala pet dana u tjednu džogirati po sat i pol.

USTRAJNOST NAGRAĐUJE!

Svi koji se odluče za tjelesnu aktivnost postići će cilj, to jest gubitak tjelesne težine ako vježbaju ustrajno i što dulje bez prekida (u razumnim granicama). Tako je sat rada mišića bez prekida mnogo djelotvorniji nego tri puta po 30 minuta vježbanja u istome danu.

Kad se organizam odmara, upotrebljava masne kiseline koje kolaju krvlju poput goriva, kao i ATP[22] iz mišića.

[22] ATP (adenozin trifosfat) organski je fosfatni spoj molekula koje su bogate energijom, a cijepanjem fosfatnog spoja ta se energija oslobađa (op. prev.).

Čim se počnete intenzivno baviti tjelesnom aktivnošću, organizam će »crpsti« glikogen iz mišića i potrošiti ga za otprilike 20 minuta, ako mu je to jedini izvor.

Nakon prvih 25 minuta napora samo će polovica potrebne energije stizati iz glikogena, a druga polovica već pretvaranjem masti iz zalihe (lipoliza).

Zatim, nakon 40 minuta napora, najvećim se dijelom troše masti da bi se zaštitio preostali glikogen. Dakle, tek 40 minuta poslije neprekinutoga i ustrajnog napora visokog intenziteta, počinju se trošiti zalihe masti.

Ako vježbate tri puta na dan po dvadeset minuta, organizam troši glikogen kao stalan izvor goriva. Međutim, poslije svake vježbe ostaje dovoljno vremena da se stvori novi, neposredno iz hrane.

Da biste postigli vidljive rezultate, trebali biste se baviti nekim sportom koji zahtijeva izdržljivost (biciklizmom, džogiranjem, hodanjem, plivanjem...) najmanje tri puta na tjedan i to tako da vježbate najmanje 40 minuta bez prekida. Ako zatim ne vježbate tri dana uzastopce, gubi se ono što ste prije postigli.

Važno je pritom reći da sportaš, ako prihvati prehrambene navike u skladu s načelima iznesenim u ovoj knjizi, mora biti oprezan i izbjeći opasnost od hipoglikemije[23].

Također je vrlo važno upozoriti kako isprva treba vježbati oprezno: postupno povećavati napore i stjecati kondiciju. Nemojte ići preko svojih snaga, ako nemate kondicije. Organizam mora postupno mijenjati fiziološke funkcije.

SPORT I TJELESNA AKTIVNOST KORISNI SU

Zaista su djelotvorni ako ih primjenjujete mudro, s najvažnijom svrhom da poboljšate kvalitetu života i priskrbite tijelu više kisika.

Gotovo bismo mogli reći kako ljudsko tijelo i njegovi organi (kao i svaka njegova funkcija) slabe ako se njima ne koristimo.

Tjelesna je aktivnost dakle oblik stalne regeneracije, što među ostalim pomaže u borbi protiv starenja jer poboljšava rad srca i pluća.

Čak ako i ne smanjite tjelesnu težinu, vježbanjem povećavate mišiće i gubite masti, pa je tijelo zdravije i ljepše.

---

[23] Prehrana vrhunskih sportaša mnogo je složenija i drži se različitih prehrambenih pravila, ovisno o vrsti sporta, a previše su specifična da bismo ih ovdje mogli objasniti.

Valja također znati da se tjelesnom aktivnošću popravlja tolerancija na glukozu i znatno se smanjuje hiperinzulinemija (čimbenik hipoglikemije i debljanja). Sport je dakle koristan baš zato što ubrzava korekciju hiperinzulinemije.

Dodajmo još da se znatno snižava povišeni krvni tlak i hiperkolesterolemija, ako postoje[24].

Razumno bavljenje sportom može izvrsno djelovati na psihičko zdravlje, ako ni zbog čega drugoga, ono zbog otkrića vlastitog tijela i osjećaja pomlađivanja. Čak i ako ste se počeli baviti sportom kao da je posrijedi samokažnjavanje, uskoro ćete se zapravo bolje osjećati i posvuda postizati bolje rezultate.

S obzirom na to da tjelesna aktivnost općenito poboljšava metabolizam, poslije mršavljenja sport će vam dodatno jamčiti stabilnu tjelesnu težinu i održavanje dobre forme.

NE BRKAJTE CILJEVE

Naši suvremenici nažalost imaju pomalo ekstremna stajališta o sportu. Nastojte se razumno odnositi prema sportu te naći pravu mjeru između dviju krajnosti: s jedne je strane »vikend« sportaš koji puši i redovito pije, a većinu vremena, pa tako i stanke u sportu, provodi uz šank ili pred televizorom; s druge su strane ostarjeli ljepotani koji se muče želeći ostati mladi pa oponašaju profesionalce.

Slab učinak na poslu u ponedjeljak ujutro nije samo posljedica pretjerane konzumacije alkohola i drugih pretjeranosti u hrani tijekom vikenda, nego ih možemo pripisati i neoprezu mnogih ljudi koji se bez navika i treninga počnu euforično baviti sportom ne vodeći računa o svojim stvarnim mogućnostima. Precjenjujući svoje snage, previše se umaraju i dehidriraju.

Hranite li se po zdravim načelima te usto umjereno i redovito vježbate, nedvojbeno ispunjavate potrebne uvjete da vedro, mladenački i optimistički pratite godine što prolaze.

Kad vidite nekoga kako tvrdoglavo pet minuta čeka dizalo da bi se popeo na prvi kat ili se automobilom vozi do prvog ugla kupiti cigarete, morate osjetiti samilost kao i prema onima koji u sebe trpaju hamburgere i kolu.

---

[24] Muškarci stariji od 40 godina moraju prije bavljenja sportom obaviti funkcionalne pretrage srca i svakako test opterećenja s elektrokardiogramom.

DRUGI DIO

Žena je krhko biće... Takvo je mišljenje već odavno ukorijenjeno, zbog čega je i nastao izraz »slabi spol«.

Suprotno tome, znanstvenici nas danas uvjeravaju da je žena mnogo otpornija od muškarca i to ne samo zato što dulje živi.

Muškarac, kažu također, ne bi bio sposoban tjelesno podnijeti sve što donosi majčinstvo; žena je dakle izdržljivija iako je slabija od njega...

Zapravo je osjetljivija i kompleksnija. Njezin život teče u ritmu složenoga hormonalnog sustava, počevši od puberteta do menopauze, čemu valja dodati trudnoću zbog koje njezino tijelo doživljava mnoge promjene.

Poput svakoga hipersofisticiranog stroja i ženski je organizam osjetljiv na svaku i najmanju preinaku. Opskrbljen je vrlo finim regulacijskim sustavom pa je zato i mnogo osjetljiviji na loš postupak.

Znajući to, bolje ćemo razumjeti zašto je žena uistinu osjetljivija na lijekove od muškarca i zašto su kod nje izraženije moguće nuspojave.

Nakraju, shvatit ćemo i to da loše prehrambene navike djeluju na vrlo osjetljiv ženski organizam poraznije nego na muški. Od posljedica je najzapaženija debljina koju još pogoršavaju hormonalni poremećaji.

Već smo u prvom dijelu istaknuli prehrambena pravila koja općenito valja prihvatiti ako želite zauvijek sačuvati smanjenu težinu i dobro zdravlje. Sada, u drugome dijelu knjige, potanko ćemo objasniti kako ta pravila žene trebaju primjenjivati da bi postigle najbolje rezultate.

1

VARIJACIJE JEDNE PREDODŽBE: ŽENSKO TIJELO

Zamislimo da smo u 2500. godini i da tadašnji povjesničari odluče istražiti kakvog su oblika bila ženska tijela u 21. stoljeću. Proučili bi mnogobrojne ženske časopise iz tog razdoblja i, vidjevši na svim fotografijama samo dugonoge, visoke i vrlo vitke, da ne kažemo mršave žene, istraživači bi zacijelo zaključili da je to zajednička osobina svih žena na fotografijama, dakle i ostalih žena tog doba.

Mi sami činimo potpuno istu grešku kad danas promatramo Rafaelove *Tri gracije*, Rubensove *Sirene* ili, bliže nama, Renoireove aktove, Maiollove kipove i Courbetove kupačice. Moglo bi se reći da su na svim tim umjetničkim djelima žene izraženih oblina, pa je logičan zaključak da su sve žene tada bile punašne i debeljuškaste.

Bilo bi mnogo umjesnije upitati se nisu li umjetnici prošlosti u svojim djelima više nastojali prikazati određeni ženski ideal, a manje stvarnost.

Na isti način današnji se časopisi neskriveno trude nametnuti određen, ali netipičan ideal ženskog tijela, što je zapravo samo odraz onoga o čemu čitateljice sanjare.

KANONI LJEPOTE

Skloni smo da na svim područjima slavimo ono što je rijetko i izuzetno. Nekad je debljina bila znak društvenog uspjeha: to je značilo da čovjek ima svakog dana pun stol za blagovanje i da se može obilno najesti. Vitkost i mršavost (govorilo se »kost i koža«) bile su opća pojava.

Zato su punašne žene raskošnih oblina bile iznimka i odgovarale su kanonima ljepote.

Valja također znati da je tada opskrba hranom bila nesigurna i najveći je dio stanovništva oskudijevao. Ratovi, seljačke bune i loše žetve začas bi stvorile nestašicu, ako ne i dugotrajnu glad. Svakog dana jesti do sita bio je luksuz. Zato je naslaga masti bila dragocjena zaliha koja će dobro doći ako zbog nametnutih okolnosti uzmanjka hrane.

Prekomjerna tjelesna težina bila je nešto poput »osiguranja protiv svih nezgoda«, primjerice loše žetve, i nikako nije imala loš predznak kao danas. Debljina se doživljavala kao osiguranje, to traženije što je bilo rjeđe.

Nekad se debljina, osim toga, smatrala znakom krepka zdravlja, prema tome i snage. Drugim riječima, lijepo zaobljena žena jamačno će biti dobra rodilja koja će bez teškoća u svoje gostoljubivo krilo prihvatiti trudnoću sa sretnim ishodom. Žene takvog izgleda još su ideal u mnogim zemljama Trećega svijeta, pogotovo u zemljama Magreba.

Objašnjavajući evoluciju ženske estetike, sociolozi tvrde da su se kanoni ljepote postupno mijenjali s promjenama mode.

Drugi pak smatraju da je moda tek odraz promjena koje su samo »čekale način« da se izraze.

Utjecaj kreatora Paula Poireta, koji je početkom 20. stoljeća predložio da se odbaci steznik, nedvojbeno je pridonio velikim promjenama tog doba.

Otada žene više nisu skrivale svoje tijelo pod prostranom odjećom niti su se služile mnogobrojnim umetcima. Nove su haljine naprotiv slijedile i isticale oblike tijela. Nekoliko godina poslije, kad se pojavio pokret za oslobađanje žena, otišlo se opet u krajnost: potiskujući sve oznake ženstvenosti, moda je nudila gotovo androgene modele.

Nesigurnost muškog roda pred iznenada otkrivenom ženskom seksualnošću, koju je objasnila frojdovska psihoanaliza, imala je još veći utjecaj na stajališta o ženskom tijelu. Erotizam kao da je malo-pomalo nestao i iz likovnih umjetnosti, a neki su bez oklijevanja »masakrirali« žensko tijelo prikazujući ga poput Picassa ili Buffeta kao kosturaste likove ili likove svedene na geometrijske oblike.

Usporedno s tim socio-kulturalnim pojavama dva su odlučujuća čimbenika dodatno istaknula mršavost kao ideal: prvo, opća pojava debljine, čak i pretilosti, u vodećoj zemlji kakva je Amerika, te drugo, medicinsko otkriće da je prekomjerna tjelesna težina zaista ozbiljan faktor rizika za zdravlje.

UMIŠLJENA PRETILOST

Potpuno je shvatljivo da svatko želi imati normalno tijelo, iako je zapravo nemoguće odrediti što je normalno (prečesto je riječ o individualnim procjenama). Nažalost, mnoge žene »ciljaju« previsoko ili češće, zapravo prenisko, misleći kako su jedino mjere 90–60–90 cm, kakve imaju manekenke u njihovim omiljenim časopisima, preduvjet ljepote tijela.

Kako je naše društvo nažalost obuzeto standardizacijom, svatko nastoji biti u skladu s opće prihvaćenim mjerama. Ako se netko ne uklapa, osjeća da ga društvo odbacuje kao marginalca ili »rugobu« i da ga smatra nepoželjnim.

Ako djevojka nema »prave tjelesne mjere«, zacijelo će povjerovati kako je nijedan mladić neće pokušati osvojiti; udana, punašna žena sumnja da je muž vara s nekim bićem iz sna, a ljubljenu ženu (ako se udeblja) obuzima strah da će je muž ostaviti zbog neke djeve u cvatu dvadesetih godina, besprijekornih oblina.

Takve osobe često si samo umišljaju da su pretile i svoje »suvišne« kilograme okrivljuju za sve životne neuspjehe. Najpametnije bi bilo da se obrate liječniku koji će ozbiljno postaviti pravu dijagnozu.

Posljednjih godina posvuda se objavljuju kojekakve neznanstveno sročene tablice za proračun idealne težine, polazeći od visine. Većina tih tablica je prestroga, a druge su djelo nesavjesnih osoba.

KAKO IZRAČUNATI SVOJU IDEALNU TJELESNU TEŽINU?

Danas se u većini priručnika objavljuju dva načina izračunavanja idealne tjelesne težine.

LORENTZOVA FORMULA

$$\text{Idealna težina} = (\text{visina u cm} - 100) - \frac{\text{visina} - 150}{2}$$

Ako ste naprimjer visoki 170 cm, morali biste imati šezdesetak kilograma, što se čini prilično normalnim.

No, ako je vaša visina 150 cm, prema takvom bi proračunu idealna težina bila pedeset kilograma, što smatram pomalo pretjeranim.

INDEKS TJELESNE MASE (ITM)

Indeks tjelesne mase (Body Mass Index – BMI) svakako je najzanimljivija od svih formula za izračun poželjne tjelesne težine. U svakom je slučaju danas međunarodno priznata.

U odnos se stavlja tjelesna težina (u kilogramima) i visina (u metrima na kvadrat).

$$\text{ITM (BMI)} = \frac{T}{V^2}$$

Uz pomoć gore prikazanoga odmah možete utvrditi vrijednost za svoj ITM:

- sa ITM od 20 do 23 normalne ste građe;
- sa ITM od 24 do 29 imate prekomjernu tjelesnu težinu;
- sa ITM iznad 30 možemo govoriti o pretilosti[25].

Za razliku od Lorentzove formule, ovoj je prednost što daje veći raspon »normalnosti« pa se ne morate usredotočiti samo na težinu.

RAZMJEŠTAJ MASTI

Suprotno očekivanjima vaga nije uvijek najpouzdanije sredstvo za procjenu prekomjerne težine jer vaša je tjelesna težina zapravo zbroj različitih masa: kostura, mišića, unutarnjih organa, vode i masti.

---

[25] U Hrvatskoj se normalnim vrijednostima ITM smatraju vrijednosti od 20 do 25; vrijednosti indeksa od 26 do 30 znače prekomjernu tjelesnu težinu; ako je ITM viši od 30, to se smatra pretilošću ili obesitetom (op. prev.).

Pretilost se naime definira samo kao pretjerana količina masti. Kod žene otprilike 25 posto tjelesne težine čini masno tkivo. Sportašica možda ima povišenu tjelesnu težinu, ali zbog veće mišićne mase, pa nije debela, a još manje pretila.

Istodobno voda čini dvije trećine našeg tijela pa lako može izazvati promjene u težini, čak i do kilograma ili dva, pogotovo prije i poslije menstruacije.

Iz toga sami možete zaključiti da su *mršavjeti* i *gubiti na težini* posve različiti pojmovi. Mršavjeti isključivo znači smanjivati masno tkivo, dok se na tjelesnoj težini može gubiti ako se gubi voda – zato nema smisla za mršavljenje uzimati diuretike, a da i ne spominjemo koliko je to opasno!

MJERENJE KOLIČINE MASNOG TKIVA

Danas se može potpuno točno izmjeriti količinu masnog tkiva; to se naziva impedanciometrija. Povežu vas s aparatom (slično kao za dobivanje elektrokardiograma) i na ekranu vidite kako se ispisuju podatci o količini vode u vašem tijelu, o masi vaših mišića i količini masti. Taj aparat točno mjeri količinu masti određene osobe te nadzire promjene za cijelo vrijeme mršavljenja.

Naprava doduše može samo odrediti ukupnu količinu masti, ali ne i kako su masti »geografski« razmještene po tijelu. No, to se može ustvrditi s pomoću skenera ili, jednostavnije, stavljanjem u omjer obujma struka (preko pupka) i bokova. Podijelite li vrijednost obujma struka (u cm) s onom obujma bokova, njihov količnik kod muškaraca mora biti manji od 1, a kod žena manji od 0,85. Pogledajmo sada različite kategorije pretilosti.

ANDROIDNA PRETILOST

Za androidnu je pretilost karakteristično da je veći dio masnog tkiva u gornjem dijelu tijela: na licu, vratu, prsnom košu i trbuhu (iznad pupka).

Sad već znamo da se u osoba s tako raspoređenom prekomjernom težinom androidnog tipa javlja sklonost nekim metaboličkim komplikacijama kao što su šećerna bolest, hiperinzulinemija, hiperkolesterolemija, hipertrigliceridemija te povišeni krvni tlak i srčane bolesti...

U tom su tipu pretilosti hipertrofirane masne stanice (ili adipociti) zbog previše masti u njima, ali njihov je broj najčešće normalan. U tom je slučaju razmjerno lako smršavjeti.

GINOIDNA PRETILOST

Ako je najveći dio masnog tkiva u donjem dijelu tijela (u nižem dijelu trbuha, na bokovima, bedrima i stražnjici), govori se o ginoidnoj pretilosti.

U tom su slučaju rijetki metabolički problemi vezani uz androidnu pretilost, ali česti su slabost vena te artroza koljena i kukova. To smeta istodobno funkcionalno i estetski. Podnosi se to teže što najčešće pogađa žene i vrlo je često povezano s još jednom nevoljom: celulitom.

DUBOKE NASLAGE MASTI

Nedavno je utvrđen i treći tip razmještaja masnog tkiva. Pretjerane su količine masti »skrivene« u trbuhu, oko unutarnjih organa. Te su »dubinske« zalihe masti često izvana nevidljive pa je struk naizgled potpuno normalan. Stanje je ipak opasno jer je visok rizik pojave šećerne bolesti i kardiovaskularnih bolesti.

Pušači su posebno u opasnosti od dubokih naslaga masti jer se one pri normalnoj tjelesnoj težini ne vide.

ODREDITE SI OSTVARIV CILJ!

Iako vaša vaga, kako ste vidjeli, ne omogućava točnu procjenu viška tjelesne težine, ipak je najčešće sredstvo za praćenje koliko ste smršavjeli na putu do cilja koji ste si odredili.

Cilj, međutim, mora biti ostvariv! Čista je utopija kad pedesetogodišnja žena poželi vratiti težinu svojih dvadesetih godina. Mnogo je bolje postaviti si ostvariv plan mršavljenja, nego zamisliti nedostižan cilj i umisliti si da možete, ne birajući sredstva, postići težinu iz snova. Neuspjeh će vas naime brzo obeshrabriti pa ćete odustati.

Ponajprije si postavite osnovno pitanje: zašto zapravo želite smanjiti tjelesnu težinu, a tek se tada upustite u mršavljenje. Hoćete li biti u stanju

prihvatiti nov izgled svojeg tijela? Iznenadno veliko zanimanje za vlastitu težinu možda skriva potisnute probleme, kao što su obiteljski ili bračni sukobi.

Problem je uostalom to ozbiljniji ako potreba za mršavljenjem uopće nije opravdana. Neke žene imaju psihičke tegobe pa smanjenje težine doživljavaju kao olakšanje. Druge se naprotiv debljaju nesvjesno, podižući zaštitni bedem protiv svijeta i često protiv muškaraca. Takvima je potpuno nepodnošljiva misao da ponovo postanu seksualno privlačna bića.

Sigurno je teško samome sebi postaviti dijagnozu, ali svakako se barem potrudite ozbiljno razmisliti o sebi i postavite si prava pitanja.

Sve žene ne moraju smršavjeti, ali je svakako poželjno ispraviti loše prehrambene navike. Koliko ja znam, posljedice su dobrodošle. To smo vam uostalom preporučili u prvome dijelu knjige.

Ako se bojite da nemate dovoljno hrabrosti da izdržite PRVU FAZU, a zaista biste morali smanjiti tjelesnu težinu, bit će dovoljno držati se općih načela metode (DRUGE FAZE). I na taj način možete smršavjeti i poljepšati tijelo, štoviše i lagodnije, jer će se promjene događati sporije. Usto ćete zauvijek prihvatiti bolje prehrambene navike te zacijelo poboljšati tjelesno i duševno zdravlje.

SIMBOLIKA HRANE

Svi znamo da se ne hranimo samo da preživimo, nego to ima i dublje simboličko značenje. Hrana nas zapravo podsjeća na majku ili barem na djetinjstvo, dakle na razdoblje kad se čovjek oblikuje. Način prehrane ima uostalom i kulturalnu dimenziju: nacionalnu, regionalnu i čak vjersku.

No neke su žene izgubile (ili nikad nisu niti osjećale) poštovanje prema hrani. Prilaze stolu kao što odlaze na benzinsku crpku »natočiti benzina do vrha«.

Vrlo često i ne sjednu. Jutarnju kavu popiju stojećki, već u kaputu. U podne rekordnom brzinom u sebe ubace sendvič ili neki hamburger dok stoje same, oslonjene laktom na visoki stolić, lica okrenuta prema zidu restorana u kojem poslužuju tzv. brzu hranu.

Malo-pomalo izgubili smo smisao za prehrambeni »ustroj« i društveni čin vezan za obroke. Neprekidno svuda netko nešto gricka, poput psa koji, kad osjeti glad, ode do svoje zdjelice pojesti svoje kekse. Nikad prije nije bio istinitiji aforizam Brillat-Savarina[26]: *»Životinja se hrani, čovjek jede, a samo čovjek od duha zna jesti.«*

Manjak zanimanja za hranu, kad se svodi na puku organsku funkciju kao u Sjedinjenim Državama, zaista vodi u pravu prehrambenu delinkvenciju, zatim u pretilost i bolesti metabolizma (šećernu bolest), kardiovaskularne tegobe i drugo.

---

[26] Anthelme Brillat-Savarin (1775–1826), znameniti francuski gastronom, napisao knjigu *Fiziologija okusa* (op. prev.).

Tako su širom otvorena vrata prehrambenoj destrukturaciji u koju se ide korak po korak, uz često grickanje i preskakivanje ručka, do preobilne večere koja često ostaje jedini pravi obrok dana.

U listopadu 1991. godine ženski tjednik s velikom nakladom *Elle* proveo je ispitivanje i ustvrdio da petnaest posto Francuskinja doživljava hranu kao nužno »zlo« kojeg bi se željele riješiti, a budući da se već mora jesti, obavljaju to najbrže što mogu.

HRANA – UTOČIŠTE

Loš prehrambeni odgoj počinje već u kolijevci. Kad dojenče zaplače, majka odmah to pripisuje osjećaju gladi. A možda je djetešce jednostavno »gladno« majčine blizine i nježnosti. Ako se svaki plač dojenčeta umiruje hranom, i kad odraste, zadržat će taj refleks. Čim osjeti manjak nježnosti ili ljubavi, brzo će posegnuti za hranom.

Zadovoljstvo preko usta (oralnost) prvi je »spolni čin« dojenčeta, a to početno razdoblje psihoafektivnog razvoja teško opterećuje život odrasle osobe i to ne samo u prehrani, nego i općenito u odnosu prema drugim ljudima. Kad odraste, hranom će nastojati popuniti osjećaj praznine zbog manjka ljubavi. Kad zaista nema nikoga uza se, hrana je uvijek blizu, na dohvat ruku.

Prvi mali poremećaj odnosa prema hrani izražava se kao često uzimanje malih količina, neovisno o osjećaju gladi: to je grickanje. Zbog iste tjeskobe često se razvija navika pušenja cigareta.

Na sljedećem stupnju osoba iznenada dobiva i neodoljive porive da obilno jede određenu namirnicu između uobičajenih obroka, iako uopće nije gladna. Prvotno se uživa, a poslije se javlja snažan osjećaj krivnje.

Ako namirnica koju osoba tako žarko želi pretežno sadržava šećer, to se ponekad pretvori u pravu ovisnost jer se slatka hrana tada uzima kao utjeha za izgubljeno djetinjstvo. Šećer je također »namirnica-užitak« jer, kad je pojedemo, u tijelu se izlučuju endorfini. Taj »unutarnji morfij«, što ga izlučuje sam organizam, stvara naime osjećaj ugode.

U najgorem slučaju, poremećaj odnosa prema hrani vodi stalnoj neodoljivoj želji za jelom – bulimiji. Osoba jede goleme količine hrane, ždere ih preko svake granice sitosti. To je takva prehrambena nastranost da osoba koja pati od bulimije bez ustezanja izaziva povraćanje da se ne bi udebljala.

Kad neke od tih osoba shvate da se nenormalno ponašaju, mogu prema sebi osjetiti prezir, pasti u depresiju i, nastojeći uhvatiti ravnotežu, oboljeti od anoreksije, što znači potpun gubitak osjećaja gladi i težak poremećaj odnosa prema hrani. Iako prije nisu imale psihičkih tegoba, gubitak težine postaje im prava opsesija.

Mlade osobe (uglavnom su mlađe od 25 godina) pogođene anoreksijom taj poremećaj vodi do gubitka tjelesne težine čak ispod 40 kilograma, pa ih valja smjestiti u bolnicu da ih se spasi od smrti, iako im često (čak u deset posto slučajeva) spasa više nema.

Neke prehrambene smetnje mogu nastati zbog krivog odnosa prema hrani u ranom djetinjstvu, ali su također često posljedica prehrambenih ograničenja koje odrasli sami sebi nameću. Hipokalorične dijete, koje se uvijek nude pretilim osobama, također mogu odvesti u psihičke teškoće, a ove pak u bulimiju i anoreksiju.

Frustracije nastale zbog strogih dijeta prerastu u opsesiju hranom i izopačene prehrambene rituale. Osoba postaje razdražljiva i naglo gubi kontrolu svojega prehrambenog ponašanja čim osjeti da je popustila u čvrstoći i »slomila se«. Taj poraz u borbi s prehrambenim napastima uništava samopoštovanje pa može odvesti u depresiju.

HRANA – UŽITAK

Za razliku od hrane-utočišta, kojoj je smisao utjeha u frustraciji, hrana-užitak odgovara na dvije opravdane potrebe: fiziološku, za održavanjem u životu, i drugu, psihološku, hedonističke prirode (iako je teško razdvojiti jednu od druge).

Umjetnost gastronomije jest upravo u tome da se jelom nadraže sva osjetila kako bi se postiglo uzvišeno uživanje u okusu. Namirnice se nastoji oplemeniti, dati im punoću, čime se prehrani daje prava kulturološka dimenzija, neodvojiva od stupnja civilizacije.

Blagovanje tradicionalno zadovoljava čovjekovu potrebu za ritualom i baš odnos prema hrani od početka prati napredak civilizacije.

Kad obrok pojedemo s rodbinom ili prijateljima, stvaramo zajedništvo u hrani. Ma kako skromna bila, priprema se s ljubavlju i uvijek je odraz razvoja.

Etnolozi vrlo dobro znaju da je sofistikacija rituala blagovanja u skladu s razvojem neke civilizacije.

U građanskoj tradiciji objedi su uvijek smatrani svečanim trenutcima dana. Za njih su bile vezane prave ceremonije; prekinuti ih smatralo se izrazom lošeg ukusa.

Maupassant u jednoj svojoj noveli opisuje propalog plemića koji se povukao u drvosječinu kolibu usred šume, ali nije niti pomišljao da žrtvuje taj ritual, nego je uvijek večerao u svečanoj odjeći. Za njega je to bio izraz poštovanja prema posvećenom trenutku blagovanja, kao što mu je to uvijek bio.

Nažalost, danas se prekida s tom tradicijom, što možemo analizirati kao oblik kulturnog nazatka.

Kao prvo, poznavanje kulinarske tradicije više se ne prenosi s majke na kćer. Zatim, žene rade pa se češće jede izvan kuće. Kad se obitelj napokon okupi u kući, obrok se zbog brzine svodi na najnužnije ili se za pomoć uzimaju gotova jela, duboko zamrznuta hrana ili se kuha u mikrovalnoj pećnici.

Vrijeme koje se prije posvećivalo obrocima još se skraćuje da bi se ljudi posvetili raznim oblicima razonode: gledanju televizije, video-igrama, vježbanju u fitness centrima... Budući da uzimanje obroka sada nije trenutak društvenog okupljanja, sve se više doživljava kao gubitak vremena. Jasno je zašto se na jelo više ne želi trošiti ni mnogo novca. Svodi se na elementarnu potrebu utoljavanja gladi.

Kako su blagovanje i prehrana općenito sve više u nemilosti, pomalo se zaboravlja hrana-užitak. Tek se u posljednje vrijeme opet počinje otkrivati njezina nutricionistička i društvena dimenzija. Nadajmo se da će to potisnuti sadašnji doživljaj hrane samo kao sredstva da se utaži glad, od koje se očekuje da bude jeftina i da se brzo priprema.

U toj općoj degradaciji kulinarskih i gastronomskih vrijednosti, što se najviše vidi kod žena, rođen je anarhistički odnos prema hrani koji smo već prije optužili. Taj odnos odgovoran je za pretilost, umor i mnoge bolesti koje nazivamo civilizacijskima.

Nakon svega što je rečeno o stanju moderne prehrane bolje ćete razumjeti kako je uopće mogla zavladati moda zamjenskih obroka. To je danas glavni pojas za spašavanje svih koji se žele riješiti suvišnih kilograma.

PONOVO OTKRIJTE HRANU

Želite li djelotvorno primjenjivati nutricionistička načela ove knjige, najprije valja ponovo otkriti ulogu hrane i potaknuti zanimanje za nju, osobito za ritual zajedničkog blagovanja.

Važno je opet istinski prihvatiti hranu kao pravog prijatelja. Da biste bolje otkrili i upoznali hranu te svladali njezine tajne, dovoljno bi bilo da je naučite voljeti. Tko bi bolje od žene mogao razumjeti da se ljubav i užitak ne mogu odvajati?

ADOLESCENTICA

Adolescencija je važno razdoblje u životu ljudskog bića, posebno žena. U tom se razdoblju tijelo djevojčice potpuno mijenja i uz pravu hormonalnu eksploziju oblikuje se žensko tijelo.

Nije teško zamisliti kakvu važnost može imati način prehrane u tom razdoblju.

Zato predlažem da u ovom poglavlju najprije načinimo pregled svih štetnih navika pa, kad ih skupimo, potražimo rješenja i prikladne preporuke.

STOP PREHRAMBENOJ DELINKVENCIJI!

Ispitivanjem prehrambenih navika francuskih adolescentica prikupljeni su podatci koji veoma zabrinjavaju.

Kad je riječ o količini, energetski je unos donekle u redu jer otprilike iznosi 2000 kalorija na dan, a samo sedam posto adolescentica previše jede.

Nažalost, loše su raspoređeni dnevni obroci. Vrlo su znakoviti rezultati ispitivanja kako se uzima zajutrak, obrok u kojem bi valjalo pojesti petnaest posto dnevne količine hrane:

- 30% adolescentica tvrdi da nisu gladne kad se probude;
- 24% kažu da ujutro nemaju vremena za jelo;
- 7% nikad ujutro ništa ne jede.

Ukratko, više od 60 posto adolescentica zanemaruje jedan od najvažnijih dnevnih obroka, zbog čega kasnije često uzimaju male količine hrane između obroka, to jest neprestano nešto grickaju.

Ti su međuobroci najčešće slatko pecivo, kolači, bomboni, razni konditorski proizvodi ili slani zalogaji te zašećereni napitci. Vrlo rijetko jedu voće, a uzimaju previše loših ugljikohidrata (šećera i bijelog brašna), zasićenih masti i soli i, što je najgore, jedu hranu koja nema dovoljno prehrambeno vrijednih tvari (odatle manjak vitamina, minerala i oligoelemenata).

Istraživanja provedena u Val-de-Marne[27] zorno prikazuju manjak unosa mikronutrijenata. Evo tih podataka uspoređenih s poželjnim količinama:

Mikronutrijenti	Manjak unosa kod adolescentica
Kalcij	– 35%
Magnezij	– 30%
Željezo	– 44%
Cink	– 29%
Vitamin E	– 78%
Vitamin B9	– 78%
Vitamin B2	– 17%
Vitamin B6	– 85%
Vitamin B12	– 5%
Vitamin C	– 2%
Vitamin A	– 75%

Zacijelo ste zapazili znatan manjak kalcija, magnezija i vitamina, dakle svega što je posebno važno u tom životnom razdoblju izrazitih promjena u tijelu.

Objašnjenje tih brojaka krije se u prehrani jer neke važne namirnice, posebno bogate nutrijentima, mladi ljudi odbijaju ili ih čak proglašavaju »odvratnima«.

Francuski Centar za istraživanje djece i omladine (C.R.E.A.) proveo je 1990. godine ispitivanje i pokazalo se da većina djevojaka uopće ne pozna neke namirnice: brokulu, rabarbaru, potočarku, kiselicu... (više od 50 %), suhi grašak, buču, celer i crni korijen (više od 30 %).

[27] Istraživanje s početka devedesetih godina prošlog stoljeća obuhvatilo je velik dio stanovništva Francuske.

Omiljena hrana	Hrana koju ne vole
Kupovni voćni sokovi	Mozak
Palačinke	Tripice (fileki)
Pizze	Bubrezi
Sladoled	Teleća žlijezda
Pomfrit	Svinjske kobasice
Slane pite	Jetra
Slatko pecivo	Jaja
Kolači	Fermentirani sirevi
Pire od krumpira	Školjke
Bijela tjestenina	Krvavice
Mrkva	Vino
Kuhana šunka	
Voćni jogurt	
Crveno voće (jagode, trešnje, maline)	

Osim toga je otkriveno da:

- 15% djevojaka nikad ne jede voće;
- 27% nikad ne pije mlijeko;
- 30% nikad ne jede sir.

Istodobno, kao što se i predviđalo, pokazalo se da je potrošnja zaslađenih napitaka (industrijskih voćnih sokova, kola) izrazito visoka.

Dnevna potrošnja zaslađenih pića	Postotak adolescentica koje troše zaslađena pića
• od 0 do 25 cl[28]	52%
• od 25 do 50 cl	23%
• od 50 do 75 cl	10%
• od 75 do 100 cl	8%
• više od 100 cl	7%

Istraživanja su pokazala i mnogo drugih zanimljivih podataka o lošim prehrambenim navikama adolescentica.

[28] Kratica za centilitar, stoti dio litre (op. prev.)

PRIVLAČNOST ALKOHOLA I DUHANA

Potrošnja alkoholnih pića u adolescentica sa šesnaest godina:

– 56% adolescentica redovito pije žestoka pića (od njih 10% nekoliko puta na tjedan);

– 25% redovito pije pivo (prosječno 1 litru na tjedan);

– 21% redovito pije vino (prosječno pola litre na tjedan).

Druga su nam istraživanja omogućila da utvrdimo i ovo:

– 33% adolescentica već se jedanput opilo prije šesnaeste godine (45% u stručnim srednjih školama i 17% u općim);

– 22% od njih napiju se više od deset puta na godinu, pogotovo u siromašnijim sredinama.

Ništa manje alarmantni nisu podatci o pušenju adolescentica:

Dob	Postotak adolescentica koje puše
• od 10 do 11 godina	5,5%
• od 12 do 13 godina	7,5%
• od 14 do 15 godina	21,5%
• od 16 do 17 godina	42,5%
• od 18 do 24 godine	65,5%

Postotak šesnaestogodišnjih srednjoškolki koje puše više od dvanaest cigareta na dan:

– u drugom razredu opće srednje škole 17%

– u trećem razredu 30%

– u stručnim školama 48%

– na praksi 61%

NEPOZNAVANJE TEMELJNIH KUHARSKIH VJEŠTINA

Današnjim je adolescenticama učenje najvažnije pa ih ukućani najčešće oslobađaju svih kućanskih poslova, baš kao i mladiće. Prirodna je posljedica da mnoge djevojke ništa ne znaju o kuhanju. Tu se gubi kulturološki prijenos s majke na kćerku. Više od 30 posto ispitanica ne zna ispeći jaje!

Zbog tog prekida s tradicijom, rađa se određeni gubitak zanimanja za jelo, za kuhanje i na kraju za gastronomiju općenito.

Sve to objašnjava zašto, kad osjete glad, najčešće kupuju gotovu hranu, najčešće onu »brzu«.

Obrok poslužen za stolom, koji je potpuno izgubio smisao društvenog okupljanja, više nije najmilije mjesto za razmjenu mišljenja. Kad su adolescentice pitali što bi radile da se dobro provedu, odgovorile su:

- pošle bi u kino, 28%;
- slušale glazbu, 24%;
- bavile se sportom, 19%;
- razgovarale, 17%;
- čitale, 11%;
- podijelile bi dobar obrok, samo 0,6%.

POUČIMO MLADE ZDRAVOJ PREHRANI

Kad vidimo kako je stanje tužno, smatramo da bi trebalo prvo probuditi svijest adolescentica o tome koliko je način prehrane važan za njihovo sadašnje i buduće zdravlje.

Suprotno onome što neki vjeruju, tijelo adolescentica još nije stiglo do stanja pune zrelosti iako je već oblikovano. Ono još nije odraslo. Treba mu dakle odgovarajuća prehrana da bi se završili rast i razvoj. O pravilnoj prehrani ne ovise samo aktualne tjelesne i intelektualne sposobnosti, nego i buduće zdravlje.

Evo nekoliko općih savjeta koje njima upućujem.

1. UZIMAJTE DOSTATNE KOLIČINE BJELANČEVINA

Količinu izračunajte tako da na kilogram tjelesne težine uzmete 1,2 g bjelančevina i to iz mesa, ribe, jaja i sira. Uzimajte i biljne bjelančevine iz soje, mahunarki i cjelovitih namirnica, žitarica i uljenog voća.

Mnogo mladih zbog različitih razloga postaju vegetarijanci. No trebali bi znati da naš organizam apsorbira bjelančevine biljnog podrijetla dva do tri puta slabije nego one životinjskog podrijetla (uz iznimku nekih proizvoda od soje).

2. OSIGURAJTE DOSTATNU KOLIČINU KALCIJA

To znači da za svaki od tri obroka jedete sir ili mliječne proizvode.

Dostatna količina kalcija omogućava dovršetak izgradnje kostura, a osim toga sprječava moguće opasnosti u budućoj trudnoći, pogotovo poslije menopauze (smanjuje rizik osteoporoze i prijeloma kostiju). Svaki dan treba vam 1200 mg kalcija.

Da bismo vam pomogli, dajemo popis namirnica bogatih kalcijem te koliko svake od njih valja pojesti da sama osigura 300 mg kalcija. Dovoljno je dakle da predviđenu količinu namirnica rasporedite u četiri dnevna obroka ili ih sve pojedete odjedanput.

Namirnice bogate kalcijem (u svakoj predloženoj količini ima 300 mg kalcija)	
Mlijeko i mliječni proizvodi	Druge namirnice
30 g sira grojera	100 g krupice (griza)
50 g sira camamberta	150 g potočarke
2 jogurta	150 g badema ili lješnjaka
1/4 l mlijeka	400 g cjelovitog kruha
300 g svježega kravljeg sira	850 g kupusa
	4 velike naranče
	1 kg ribe
	2 kg mesa

Nedavnim je istraživanjem utvrđeno da naš organizam ne može iz mliječnih proizvoda dobiti onoliko kalcija koliko se odavno vjerovalo. Iz kravljeg mlijeka i mliječnih proizvoda, naime, uspijemo iskoristiti samo 15% kalcija, a iz badema ili pitke vode (posebice iz mineralnih voda) 85%. Epidemiološkim se pak istraživanjima pokazalo da u zemljama gdje stanovnici nikad ne troše mliječne proizvode (primjerice u Japanu) nemaju toliki manjak kalcija kako se pretpostavljalo.

3. UZIMAJTE POTREBNE KOLIČINE ŽELJEZA

Već smo vidjeli da adolescenticama najviše manjka željeza.

One naime najrjeđe uzimaju upravo namirnice koje sadržavaju najviše željeza (pogledajte popis) i to u trenutku kad organizmu treba mnogo željeza za izgradnju tkiva i za povećanje broja crvenih krvnih zrnaca.

Osim toga, kad nastupi menstruacija javlja se gubitak željeza koji je to veći što su obilnija i dugotrajnija krvarenja.

Valja znati da je manjak željeza uzrok slabokrvnosti i umora zbog čega su smanjene fizičke i intelektualne sposobnosti te otpornost na zaraze.

Manjak željeza može biti i ozbiljna kočnica mršavljenju jer željezo potiče prirodno stvaranje karnitina, enzima važnog za iskorištavanje slobodnih masnih kiselina.

Mladoj djevojci potrebno je 18 mg željeza na dan, ali valja razlikovati dvije vrste:

- hemsko željezo u mesu i ribi, od kojeg se apsorbira 25%;
- nehemsko željezo u biljkama; apsorbira se samo 5%.

Sad vidite koliko je vegetarijancima teško priskrbiti iz hrane potrebnu količinu željeza.

Izvori hemskog željeza (na 100 g)	Izvori nehemskog željeza (na 100 g)
25 mg u školjkama čančicama	15 mg u čistom kakao-prahu
25 mg u dagnjama	10 mg u čokoladi sa 70 % kakaa
20 mg u krvavicama	10 mg u bobu
15 mg u svinjskoj jetri	8 mg u bijelom grahu
10 mg u junećoj ili janjećoj jetri	7 mg u leći
7 mg u žumanjku	5 mg u uljanom voću
6 mg u kamenicama	4 mg u suhom voću
5 mg u telećoj jetri	4 mg u špinatu
3 mg u mesu	3 mg u cjelovitom kruhu
2 mg u peradi i ribi	

Dodajmo da namirnice bogate taninom (vino i indijski čaj) i vlaknima mogu donekle ograničiti apsorpciju željeza iz hrane.

4. OSIGURAJTE OPTIMALNU KOLIČINU VITAMINA

Pod svaku cijenu izbjegavajte rafinirane namirnice, a birajte cjelovite žitarice i mahunarke (leću, grah, slanutak...).

Suhi pivski kvasac i pšenične klice, koje smo već spominjali, za adolescenticu su gotovo nezaobilazni dodatci.

Djevojke bi, kao i ostali, trebale svakog dana piti svježe iscijeđene voćne sokove, jesti sirovo voće i povrće (bogato vitaminom C) te što češće birati namirnice bogate vitaminom E: maslinovo i suncokretovo ulje, uljeno voće...

MRŠAVLJENJE ADOLESCENTICA

Nekada su djevojčice do prve svete pričesti, dakle otprilike do jedanaeste godine, bile vitke, krhke, čak mršave. U razdoblju puberteta, sa svim burnim hormonalnim promjenama, malo bi se zaoblile, neke bi čak postale debeljuškaste, a na licu su se pojavljivale bubuljice.

Oko sedamnaeste godine sve se ponovno vraćalo u red. Djevojke bi se uobličile, zahvaljujući Bogu što napokon imaju nužne ženske atribute.

U osamnaestoj godini tijelo je dosizalo fizičku punoću, struk kao u ose isticao je visoke i čvrste grudi te diskretno zaobljenu stražnjicu. To je bilo doba zavođenja, doba zaljubljivanja i – konvencionalnije – udaje.

Današnje su djevojčice ponekad debeljuškaste već uoči puberteta. To nas uopće ne treba čuditi jer nakon brašnastih kašica prvoga, drugoga i trećeg razdoblja dojenačke prehrane i dalje najčešće jedu bijelu tjesteninu i bijelu rižu, krumpir, palačinke, zamrznute pizze i druga masna jela, a da i ne spominjemo bombone, kekse, čokoladirane pločice i preslatka gazirana pića. Njihova je gušterača dakle preopterećena od najranijeg djetinjstva.

U pubertet ulaze već hendikepirane, a prehrambene se navike tada još pogoršavaju: brza hrana, kola i slični napitci, grickanje slatkiša i malih masnih jela... slijede i alkoholna pića.

U trenu se dakle nakupe kilogrami. Protiv njih se bore preskačući obroke, a često bez imalo razmišljanja primjenjuju nepouzdane hipokalorične dijete posljedice kojih su (opisali smo ih u prvome dijelu knjige) još gore zato što je organizam tada posebno osjetljiv.

Posljedice tih dijeta gotovo su klasične:

– povećanje broja masnih stanica (hiperplazija) zbog restrikcija, čemu je organizam posebno sklon jer je usred velikih promjena;

– zbog manjka nutrijenata mogu nastati ozbiljne zdravstvene tegobe: umor, slabokrvnost, neotpornost na zaraze;

– naglo vraćanje izgubljenih kilograma zbog već objašnjene reakcije organizma, što može pogubno djelovati na moral djevojke;

– razvoj klasičnih teškoća s hranom: bulimije i anoreksije.

BULIMIJA I ANOREKSIJA

Iako se ta dva poremećaja ponašanja u adolescentica na prvi pogled čine suprotnima, oni se često smjenjuju. Najprije se kod djevojaka uočava po-

java koju specijalisti nazivaju dismorfofobija. To je nezadovoljstvo vlastitim izgledom (30 posto njih ne vole svoje tijelo). To odbacivanje vlastitog lika navodi ih da si kao zadatak postave mjere modernih mršavih manekenki pa drastično smanjuju količinu hrane. Odbijanje hrane naziva se anoreksija. Može dovesti do velikoga gubitka težine, opasnih promjena u kemizmu krvi, hormonalnih poremećaja, depresije pa i smrti.

Drugi teški poremećaj odnosa prema hrani je bulimija ili tzv. vučja glad. Djevojke sve više muči glad koja gdjekad postaje neizdrživa, pa počnu nekontrolirano jesti. U tom razdoblju prežderavanja čak namjerno izazivaju povraćanje i, još gore, uzimaju laksative, diuretike i sredstva protiv gladi.

Takvo je stanje posebno opasno zato što naglo pada količina kalija pa se javljaju smetnje srčanog ritma i težak zamor mišića. To se češće susreće u anglosaksonskim zemljama. Prema statističkim podatcima u Francuskoj razdoblja bulimije prolazi osam posto studentica, a anoreksija pogađa otprilike pet posto adolescentica.

Djevojke oboljele od bulimije imaju velike izglede da se izliječe ako na vrijeme uz pomoć stručnjaka promijene odnos prema hrani. Nažalost, djevojke koje boluju od uznapredovale anoreksije imaju male izglede da ozdrave iako se liječe u bolnici.

KAKO SE PRAVILNO PONAŠATI ZA VRIJEME MRŠAVLJENJA

Dobro je poznato da je jedna od velikih ženskih sposobnosti čvrsta odlučnost. No uz to idu i pogreške, a jedna je od njih nažalost da previđaju važne pojedinosti pa su ponekad sklone pretjerivanju. A u prehrani je uvijek najbolja razumna sredina.

Opće upute iz prvoga dijela knjige vrijede za sve. Ipak mislim da adolescentice ne bi trebale primijeniti PRVU FAZU koja je namijenjena brzom mršavljenju.

Ima doduše slučajeva patološke pretilosti kad treba potražiti pomoć liječnika specijalista (primjerice endokrinologa). Ipak najviše adolescentica ima samo nekoliko prekomjernih kilograma, a njih se mogu zauvijek riješiti ako promijene prehrambene navike kao što je to predviđeno u DRUGOJ FAZI.

U svakom bi slučaju adolescentica morala pozorno pročitati prvi dio knjige. Naime, zaista je važno da shvati kako radi njezin organizam i da istodobno

nauči razlikovati namirnice kako bi ih mogla pravilno birati. Uopće se ne treba odricati pojedinih namirnica pod izgovorom da debljaju. Trebala bi dobro zapamtiti da nijedna namirnica ne deblja kad se jede sama pa čak ni krumpir ili maslac. Deblja se, i to nedvojbeno, zbog međusobnog djelovanja namirnica te načina kako pokreću određene metaboličke mehanizme.

Ako je to jasno, prijeđimo na savjete koji bi trebali biti dovoljni da adolescentica ponovo uspostavi normalnu tjelesnu težinu a usto poboljša vitalnost.

- Jedite redovito tri obroka na dan i pazite da nijedan ne preskočite.
- Izbjegavajte ugljikohidrate visokoga glikemičnog indeksa, pogotovo vrlo visokog: krumpir, bijelo brašno, šećer...
- Izbjegavajte grickanje. Osjetite li laganu glad između obroka, možete pojesti malo voća (ističem jabuku), čak i suhoga (pogotovo suhih smokava) ili pojedite malu užinu kao što je cjeloviti kruh s marmeladom »100 % voće«, dakle bez šećera. Povremeno si možete dopustiti nešto slatko: nekoliko komadića čokolade sa 70 posto (ili više) kakaa.
- Nemojte umjesto glavnih obroka uzimati tzv. brzu hranu. Ako uđete u neku pizzeriju, potražite neko jelo od povrća, ali bez tjestenine od bijelog brašna. U najgorem slučaju ipak je bolja bijela tjestenina (naročito ako je spravljena *al dente*) sa srednjim glikemičnim indeksom nego jela pripremljena od bijelog brašna (pizza, hamburger, hot-dog...) ili pomfrit s jednim od najviših glikemičnih indeksa.
- Ponovo otkrijte starinska jela: domaću kobasicu s lećom, grah, suhi grašak, krepku juhu s mnogo povrća.
- Jedite mliječne proizvode. Za zajutrak pijte obrano mlijeko, jedite sir. Ponovo otkrijte bogatstvo sireva različitih krajeva. Ako ne volite sir, odlučite se za jogurt jer ga možete jesti koliko god hoćete. Izbjegavajte svježi kravlji sir ako nije dobro ocijeđen jer laktoserum (sirutka) potiče pretjerano izlučivanje inzulina.
- Za zajutrak pojedite cjeloviti kruh na koji možete namazati malo maslaca; probajte i cjelovite žitarice ili pak *mueslije*. To je dobro, a brzo se i jednostavno priprema.
- Nemojte iz prehrane posve izbaciti masti, radije pažljivo birajte dobre masti u ribama (tuni, skušama, srdelama), u maslinovu, orahovu ili suncokretovu ulju.
- Smanjite ili, još bolje, zaboravite sve industrijski proizvedene napitke, a pogotovo kole. Radije iscijedite neko voće pa odmah popijte svježi sok, ali nemojte dodavati šećer. Povremeno možete popiti čašu crnog vina, na

primjer potkraj obroka za vikend. Ako vam nude aperitiv, nikad nemojte uzeti žestoko piće. Zamolite radije sok od rajčice ili barem malo vina.

• Otkrijte kako se može uživati u jelu i u kuhanju. Ne vjerujte, kao što su u određeno vrijeme vjerovale vaše majke, da dugotrajna priprema složenih jela ponižava. Kuhanje je naprotiv prava umjetnost. Uostalom, danas se mnogo više cijeni vrhunski kuhar nego informatičar.

DEBLJA LI KONTRACEPCIJSKA PILULA?

Gotovo 70 posto adolescentica od sedamnaeste do dvadesete godine uzima kontracepcijske pilule. Istraživački laboratoriji čudno su šutljivi kad se pokuša nešto saznati o tome djeluju li te pilule na tjelesnu težinu korisnica.

Prijašnjih je godina bilo teško poricati činjenicu da prva generacija pilula uzrokuje debljanje. Danas smo gotovo sigurni da pilule treće generacije, koje danas upotrebljavamo, ne povećavaju tjelesnu težinu, barem ne vitkim adolescenticama.

Liječnici su zabilježili da se ipak ponekad mogu pojaviti dodatna dva kilograma u prvih šest mjeseci uzimanja pilule. Doduše to uopće ne mora biti odraz povećanja količine masti, nego se vjerojatno zbog uzimanja estrogena zadržava više tekućine u tijelu. Ako se dodatni kilogrami jave kasnije, možda se zaista povećala količina masnog tkiva zbog anaboličkog djelovanja progesterona.

Dosad skupljeni znanstveni podaci ipak naviještaju mogućnost da čak pri korištenju treće generacije pilula postoji opasnost od pretjeranog izlučivanja inzulina.

Čini se, dakle, da se u žena koje već pate od hiperinzulinemije ili se u njih razvila rezistencija na inzulin, ili ih uza sve to muči prekomjerna težina, kad počnu uzimati pilulu, mogu pogoršati te metaboličke smetnje.

Vjerojatnost je to veća zato što svi liječnici još ne propisuju pilule treće generacije s manjim sekundarnim posljedicama, nego i dalje daju pilule druge generacije.

Prije uzimanja kontracepcijske pilule žene se trebaju posavjetovati s liječnikom, pogotovo one s prekomjernom težinom. Ne može se posve isključiti da će se nastaviti debljati iako to ovisi o osjetljivosti svake žene. Poveća li se težina više od tri kilograma, na to treba upozoriti liječnika koji je propisao pilule.

U tom se slučaju posebice preporučuje držati se načela ove metode jer joj je jedan od ciljeva smanjiti hiperinzulinemiju.

No valja priznati da kontracepcijska pilula općenito popravlja stanje kože s aknama pa su neke čak posebno prilagođene za liječenje akni.

ADOLESCENCIJA, SPORT I PREHRANA

Ako se adolescentice bave sportom, to možemo samo pozdraviti, čak i preporučiti. Redovito i razumno bavljenje nekim sportom jamstvo je dobrog zdravlja mišića, dišnog sustava i srca. Uostalom to je i najbolji način druženja s vršnjakinjama i vršnjacima.

Kad se adolescentice, čiji je organizam u punom rastu, bave sportom, trebaju im veće količine bjelančevina (1,5 g na dan po kilogramu tjelesne težine). To znači da moraju jesti više mesa, ribe, mliječnih proizvoda i jaja... i usto piti mnogo vode da bi se riješile mokraćne kiseline i mokraćevine što se stvaraju zbog napora.

Sport prirodno najviše potiče razvoj mišića. Kao što znamo, glavno im je gorivo glukoza, a ona je uskladištena u tijelu u obliku glikogena (u jetri i mišićnom tkivu) i zapravo je neka vrsta zalihe. Svi se ugljikohidrati poslije probavljanja pretvaraju u glukozu (osim fruktoze).

Dugo vremena sportašima se preporučivalo da zbog tjelesnih napora troše tzv. spore ugljikohidrate. Danas znamo da je to mišljenje pogrešno jer je pogrešna i podjela. Prije svakog napora valja uzeti ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa (voće, žitarice, cjeloviti kruh, mahunarke, cjelovitu tjesteninu).

Pojedete li krumpir, bijelu rižu, slatkiše i kolače, samo ćete naglo podići glikemiju (razinu glukoze u krvi), a znamo da je posljedica toga obilno izlučivanje inzulina.

Dva do tri sata poslije takvog jela zbog obilja inzulina može se javiti jaka hipoglikemija, a ona se prvenstveno manifestira umorom koji nije razmjeran tjelesnom naporu. Dakle, naglo se javlja slabost.

Dan uoči važnoga sportskog natjecanja trebali biste se držati sljedećih savjeta.

- Pojedite večeru sastavljenu pretežno od ugljikohidrata niskoga glikemičnog indeksa kao što su cjelovita tjestenina ili mahunarke (leća, grah,

slanutak, cjelovita krupica...). Unos dobrih ugljikohidrata omogućava da se dulje izdrže napori.

- Za zajutrak, kojeg valja pojesti najmanje tri sata prije bavljenja sportom, pojedite cjeloviti kruh s marmeladom od voća bez šećera i/ili cjelovite žitarice (bez šećera) uz mliječne proizvode sa 0 % masti (toplo ili hladno mlijeko, jogurt ili svježi kravlji sir).
- Zbog napora u sportu važno je piti mnogo vode, pogotovo ako je temperatura visoka. Čim se ujutro probudite, počnite malim gutljajima piti vodu s limunovim sokom ili čaj i tako nastavite cijeli dan. Znamo da često sportaši imaju poteškoća jer piju premalo tekućine.
- Pri osobito teškom naporu dobro je nastaviti pribavljati glikogen i poslije kako ne biste iznenada pali u hipoglikemiju.

Dodatne informacije

Alkohol je gorivo koje mišići ne znaju upotrijebiti. Nasuprot uvriježenim predrasudama, alkohol dakle uopće ne pomaže pri radu mišića. To vrijedi i za pivo. Štoviše, budući da alkoholna pića djeluju diuretski, samo pogoršavaju dehidraciju.

Skandinavska sportska prehrana preporučuje da se ugljikohidrati uopće ne daju do šestoga ili četvrtoga dana uoči sportskog natjecanja, a tri posljednja dana prije nastupa jede se naprotiv samo tjestenina i riža. No takva je prehrana namijenjena samo vrhunskim sportašima koji su pod strogim liječničkim nadzorom. Nije prikladna za sportaše amatere.

Grčeve i probadanje može uzrokovati nedovoljna hidratacija, manjak glikogena, hipoglikemično stanje, pretjerana količina kiseline u mišićima i drugo.

Dok se mišići jako napregnu, inzulin se izlučuje slabo ili neznatno. Redovito piti za vrijeme sportskih napora nije samo savjet nego nužnost. Zato unaprijed pripremite ovakav napitak: u litru vode umiješajte četiri žlice fruktoze i sok od dva limuna.

Ako sport (naprimjer biciklizam) to dopušta, možete koliko god hoćete jesti suho voće i energetske pločice (od cjelovitih žitarica, zatim marcipan bez šećera ili voće).

Sad vidite kako možete s pomoću dobro zamišljene prehrane te male uvježbanosti mišića i dišnog sustava tih nekoliko sati svakodnevne sportske aktivnosti izdržati bez pretjeranog zamora i nagloga teškog umora.

Sport može i adolescenticama postati pravi izvor užitka.

KAKO IMATI LIJEPU KOŽU?

Stanje kože, kose i noktiju često je odraz zdravlja. Koža bez sjaja, zatim masna, ispucana i račvasta kosa te nokti s točkicama ili »razlistanim« vrhovima otkrivaju da s organizmom nešto nije u redu. Uzrok tih promjena često je neuravnotežena prehrana zbog koje manjkaju vitamini, oligoelementi, minerali i aminokiseline što sadrže sumpor te esencijalne masne kiseline.

Kakvoća kože, zapravo, najviše ovisi o vitaminima A i E[29].

Osim toga:

– vitamin B5 potiče hidrataciju kože i jača korijen kose;

– vitamin B8 pomaže kosi da ne bude premasna i da ne pada;

– cink upravlja izlučivanjem sebuma, tj. potkožnog loja (izlučivanje je nenormalno kod akni) i poboljšava kakvoću kose.

Te mikronutrijente uvijek možete naći u raznim kozmetičkim proizvodima koje upotrebljavamo svaki dan, no najsigurnije ih je apsorbirati iz hrane bogate prema nutricionističkim mjerilima.

Nije dobro uzimati sintetičke prehrambene dodatke jer se slabo apsorbiraju u probavnom sustavu. Svoju ćete prehranu naprotiv vrlo uspješno dopuniti s dva prirodna proizvoda bogata nutrijentima, a to su pšenične klice i pivski kvasac.

Akne, koje se javljaju u pubertetu, nastaju zbog pretjeranog izlučivanja sebuma, što se komplicira upalama i infekcijama.

Nemaju dakle nikakve veze s prehranom. Adolescentice s aknama mogu dakle mirno i dalje jesti čokoladu s više od 70 posto kakaa te domaće kobasice. Koži ipak može ozbiljno štetiti preveliki napor, pušenje i premalo spavanja.

---

[29] Pogledajte tablicu vitamina u 6. poglavlju Prvoga dijela knjige.

KAKO SPRIJEČITI POJAVU CELULITA?

Odrasle su žene upravo opsjednute celulitom jer je u zrelijim godinama najvidljiviji, a zapravo je tek krajnji rezultat dugotrajnog procesa koji je počeo još u pubertetu. Stoga je najbolje pojavu celulita na vrijeme spriječiti da se uopće pojavi.

Celulit ima mnogo različitih uzroka: genetskih, hormonalnih, cirkulatornih, prehrambenih i psiholoških, ali uvijek ih pokreću hormoni. Razlog je pretjerano izlučivanje estrogena ili preosjetljivost na njega čak i kad ga u organizmu ima u normalnoj količini. Taj hormon djeluje na masne stanice (adipocite) tako da im povećava broj i obujam.

Masne stanice više bujaju u osoba ginoidnog tipa debljine, dakle koje imaju veće stražnjice, bokove i bedra.

Shema stvaranja celulita je jednostavna: pod utjecajem estrogena adipociti (prepuni masti) povećavaju obujam i pritišću krvne žile. Zbog toga je otežana cirkulacija.

Potkožni sloj odeblja (površina kože slična je narančinoj kori), iz stanica se teško probijaju štetni otpatci, poremećena je cirkulacija tekućina, pritisnuti su i živčani završeci (zbog čega se javljaju bolovi).

Vezivno tkivo otvrdnjava i napokon masne nakupine zatvara u »pretince«. Među ostalim hormonima koji djelomice utječu na pojavu celulita, valja spomenuti i inzulin (a već od početka ove knjige znamo da količina izlučivanja ovisi o izboru namirnica).

Ako doživite stres, nadbubrežna žlijezda jače luči kortikosteroide koji također pridonose stvaranju celulita.

Želite li spriječiti pojavu celulita, prva je mjera, prirodno, vezana za prehranu. Treba dakle odbaciti loše prehrambene navike i prihvatiti prehrambena načela iz ove knjige.

Ako djevojka već poslije puberteta osjeti u nogama smetnje krvotoka i oticanje, neka izbjegava pretople kupke i dugotrajno sunčanje. Liječnik će možda propisati i neko sredstvo za pojačanje venozne cirkulacije.

Usto valja strogo izbjegavati preusku odjeću i rublje jer ometaju kolanje krvi (jeans, vrlo uske hlače).

Nužno je redovito se baviti sportom, pogotovo ako se mnogo sjedi, a valja dodati da nedovoljno razvijeni mišići ostavljaju slobodan prostor za stvaranje masnih jastučića.

Na kraju zapamtite da nikad nije prerano naučiti kako da se obranite od stresa. Na tom području uvelike mogu pomoći tehnike joge i sofrologije.

ŽENA TRIDESETIH GODINA

Za ženu tridesetih godina obično se kaže da je u punoj snazi. Adolescencija je za nju samo mutna uspomena, a menopauza tako daleko na obzoru da na nju niti ne pomišlja.

To razdoblje ženina života općenito je označeno intenzivnom radnom aktivnošću, brakom i majčinstvom, od čega je najvažniji događaj trudnoća.

U tom dijelu ženina života, što traje od 30. do 45. godine, prehrambene su navike različite. Ovise o odgoju, ali ipak najviše o rasporedu vremena te o tome koliko ga odvaja za pripremu obroka.

Ispitivanja prehrambenih navika pokazuju da te navike, čak i ako su bolje nego kod adolescentica, ipak općenito uzrokuju slabljenje organizma.

Kao da plove iz jedne krajnosti u drugu: nečega previše (šećera, soli, bijelog brašna), a nečega premalo (povrća, mliječnih proizvoda i tekućine) pa stalno ponešto uzmanjka (željeza, kalcija i magnezija te vitamina C, E i B). Tome se dodaje rizik povećanja tjelesne težine i celulita, a da ne spominjemo kroničan umor. Promjena prehrambenih navika posebno je važna za tu skupinu žena koje se žele svidjeti te usto biti u dobroj formi.

PROGRAM »DOBRE FORME«

Savjeti upućeni adolescenticama u prošlom poglavlju vrijede i ovdje, no ipak postoji nekoliko manjih razlika. Da biste izbjegli umor i veliku osjetljivost na stres, pozorno pročitajte upute što slijede.

1. OSIGURAJTE POTREBNU KOLIČINU MAGNEZIJA

Kroničan manjak magnezija danas je posljedica jednolične prehrane jer se najviše jedu rafinirane namirnice, a zanemaruju prirodne i neobrađene, primjerice mahunarke.

Sadržaj magnezija			
Rafinirane namirnice (na 100 g)		Neobrađene namirnice (na 100 g)	
Bijeli kruh	30 mg	Cjeloviti kruh	80 mg
Bijela riža	30 mg	Crni kruh	90 mg
Bijela tjestenina	52 mg	Cjelovita riža	140 mg
		Cjelovita tjestenina	70 mg

Francuskinje svaki dan uzimaju 210 mg, a savjetuje se 330 mg. Zbog tog se manjka javljaju umor, grčevi u mišićima, emocionalna preosjetljivost i uopće sklonost raznim vrstama grčeva.

Namirnice bogate magnezijem	
Gorki kakao u prahu (*Van Houten*)	420 mg/100 g
Pšenične klice	400 mg/100 g
Bademi	260 mg/100 g
Čokolada sa 70 % kakaa	200 mg/100 g
Grah	160 mg/100 g
Orasi i lješnjaci	140 mg/100 g
Cjelovita riža	140 mg/100 g
Zobene pahuljice	130 mg/100 g
Leća	90 mg/100 g
Crni kruh	90 mg/100 g
Suhe smokve	85 mg/100 g
Cjelovita tjestenina	70 mg/100 g

2. OSIGURAJTE DOSTATNU KOLIČINU VITAMINA B6

Umor popraćen razdražljivošću, čak i kratkotrajnim depresijama u žena koje uzimaju pilule, većinom su posljedica manjka vitamina B6. Istraživanje provedeno u Val-de-Marne otkriva da 85 posto žena uzima količine manje od preporučenih i to zbog loših prehrambenih navika. Taj je manjak još veći ako žena uzima kontracepcijske pilule, zatim poslije trudnoće i ako uzima previše glutamata.

Znamo uostalom da manjak vitamina B6, osim spomenutih simptoma, može uzrokovati vrtoglavicu, poremećeno izlučivanje sebuma (masna koža i kosa), ali i snažnu potrebu za slatkišima (zbog manjka serotonina).

Poželjna bi dnevna količina vitamina B6 bila 2 mg. To možete pribaviti ako jedete sljedeće namirnice:

- pivski kvasac ..... 4 mg/100 g
- pšenične klice ..... 3 mg/100 g
- zrnje soje ..... 1,5 mg/100 g
- avokado ..... 0,60 mg/100 g
- suho povrće ..... 0,50 mg/100 g
- cjelovita riža ..... 0,50 mg/100 g
- riba ..... 0,40 mg/100 g

3. OSIGURAJTE DOSTATNU KOLIČINU VITAMINA C

Iako još nisu završene rasprave stručnjaka da li vitamin C (u velikim količinama) okrepljuje, danas nedvojbeno znamo da je mnogostruko djelotvoran:

- jača obrambenu sposobnost organizma protiv zaraza;
- pomaže protiv stresa jer potiče sintezu nekih hormona (steroida);
- olakšava resorpciju željeza i sintezu karnitina;
- smanjuje loše posljedice cigaretnog dima.

Ako pak u organizmu nedostaje vitamina C, također znamo da se javljaju sljedeće smetnje:

- umor;
- zadihanost pri naporu;
- pospanost;
- bolovi u mišićima;
- opasnost od zaraza.

Zato se preporučuje osigurati što veći dnevni unos prirodnog vitamina C[30] iz namirnica.

Namirnice koje sadržavaju 50 mg vitamina C	
30 g crnog ribizla	70 g potočarke
25 g kivija	80 g sirovoga crvenog kupusa
50 g sirove paprike	100 g agruma
25 g peršina	200 g jetre ili bubrega
50 g krbuljice	

[30] Dnevne protektivne doze sintetskog vitamina C koje se obično spominju u literaturi vrlo su visoke (op. prev.).

Pušačima je posebno potrebna velika količina vitamina C. Poznato je naime da osoba koja popuši kutiju cigareta na dan, time uništi 50 mg vitamina C.

Žena koja puši mora dakle svaki dan osigurati najmanje 150 do 200 mg tog vitamina, ovisno o tome koliko cigareta puši, da bi nadoknadila gubitak i zaštitila svoje stanice od oksidativnih procesa. Nekorisno je i štetno međutim pretjerivati s količinama sintetskog vitamina C jer se primjerice zbog toga mogu stvoriti bubrežni kamenci (bubrežne kolike).

Treba nakraju znati da sintetski vitamin C, što se prodaje u tabletama i kapsulama, organizam ne apsorbira tako dobro kao prirodni iz namirnica.

4. IZBJEGAVAJTE HIPOGLIKEMIJU

(Pogledajte 6. poglavlje u Prvome dijelu knjige)

KOČNICE MRŠAVLJENJU

Kad je posrijedi mršavljenje, spolovi nisu uvijek ravnopravni. Ako neki bračni par, primjerice, jede iste obroke birajući prirodne namirnice (u skladu s načelima ove metode) i to u istim količinama, muškarac i žena mogu postići potpuno različite rezultate. Poslije nekoliko mjeseci muškarac si može čestitati da je izgubio primjerice deset kilograma, a žena razočarano zaključuje da ima samo tri kilograma manje nego prije.

Gospođa će dakle pomisliti da je »*Montignacova metoda djelotvornija kod muškaraca nego kod žena*« i prebrzo će zaboraviti kako je njezina najbolja prijateljica (koja joj je savjetovala da kupi knjigu) izgubila bez teškoća osam kilograma u samo dva mjeseca. Velika je pogreška pod svaku cijenu uspoređivati dva potpuno neusporediva bića. Postoji naime velika razlika u osjetljivosti između dvije žene, a još je veća između žena i muškaraca koji se u mnogočemu razlikuju. Usprkos različitoj dinamici mršavljenja, svi mogu postići svoj cilj.

JESU LI ŽENE »MASNIJE« OD MUŠKARACA?

Ženski organizam ima znatno više masti nego muški: 22 do 25 posto prema 17 posto kod muškarca. Ta se različitost objašnjava većom »glavnicom« masnih stanica (adipocita).

RAZLIČIT RASPORED MASTI

Kod žena je masno tkivo najčešće raspoređeno po ginoidnom tipu (ispod struka) s celulitom kao mogućom dodatnom komplikacijom. Kod muškarca je pak raspodjela obično androidnog tipa (iznad struka).

Razmještaj svojstven ženama (široki bokovi, stražnjica i bedra) ima posve određenu prirodnu funkciju: osigurati energetsku zalihu za moguću buduću trudnoću i za dojenje. Životno je važno skupiti zalihe za slučaj moguće gladi ili nestašice, što je u našim industrijaliziranim zemljama anakronizam, ali oprezan ženski organizam još čuva reflekse predaka.

Adipozne stanice na donjem dijelu ženskog tijela posebno su stvorene kao receptori, više su »programirane« da prikupljaju zalihe, a manje da ih puštaju. Moguća pretjerana tjelesna težina na anatomskoj je razini dakle mnogo otpornija na sve pokušaje mršavljenja.

POVEĆANA OSJETLJIVOST ZBOG HORMONA

Za razliku od muškarca, žena je u razdoblju plodnosti podvrgnuta ritmu hormonalnih promjena. Pubertet, trudnoća, neuravnoteženost estrogena i progesterona te menopauza odreda su razdoblja veće opasnosti od mogućeg povećanja tjelesne težine.

U predmenstrualnom razdoblju, to jest nekoliko dana prije početka menstruacije, može se javiti pretjerani apetit i nekontrolirano uzimanje ugljikohidrata te želja za slatkim namirnicama.

U tom se razdoblju često javljaju i male depresije (pad serotonina), čime se još bolje objašnjava želja za šećerom koji pomaže da se podigne razina serotonina.

Treba dodati da neka liječenja hormonima, ako nisu vođena kako treba, mogu potaknuti povećanje težine (pogledajte 5. poglavlje u Drugome dijelu knjige).

ŽENE »OPTEREĆENE« MNOGOBROJNIM DIJETAMA

Muškarci se najčešće prvi put odluče držati dijetu za mršavljenje između 35. i 45. godine, kad si počnu postavljati temeljna životna pitanja o svemu: počnu se ponovo baviti sportom, prestanu pušiti, mijenjaju posao, a ponekad čak i bračnu družicu. Na neki su način »nevini« kad je riječ o bilo kakvoj dijeti. Zato njihov organizam mnogo bolje reagira na dijete, a kad smanje težinu, lakše je održavaju.

Žene se naprotiv lakše podvrgavaju odricanju od hrane i to već u pubertetu, kad odlučno kreću u rat protiv određenih oblina, protiv umišljene debljine ili zbog želje da postanu sličnije mršavicama iz ženskih časopisa.

Poslije će s godinama ponavljati hipokalorične dijete. Zbog tih čestih gubitaka težine s vremenom se njihov organizam umori jer poslije svakog mršavljenja uvijek se udebljaju, pa nagon za preživljavanje stvara određeni mehanizam regulacije. Organizam nastoji ponovo skupiti izgubljene masti, a ponajviše steći otpornost na sve sljedeće pokušaje mršavljenja.

Kako bi to postigao, organizam čak povećava broj masnih stanica da bi u njima mogao prikupiti najveće moguće zalihe. I tako se hipertrofiji masnih stanica (adipociti se pune mastima) dodaje hiperplastička pretilost (stvaranje novih adipocita).

PAZITE NA MANJAK BJELANČEVINA!

Za razliku od muškaraca, žene ne pretjeruju s mesom. Usto jedu mnogo manje sira i osjećaju veću gadljivost prema jajima. Ukratko, zbog njihovih sklonosti i nesklonosti unos bjelančevina često nije dostatan pa ubrzo preraste u pravi manjak počnu li primjenjivati hipokaloričnu dijetu.

Već smo potanko objasnili da prehrana s nedovoljnom količinom bjelančevina ometa smanjenje masnoća i pojačava otpor mršavljenju.

UTJECAJ STRESA

Događa se da nakon velikih emocionalnih potresa (smrt bliske osobe, razvod braka, gubitak zaposlenja...) žena počne mršavjeti. To je dakako samo posljedica prisilne dijete.

Ništa ne može progutati jer se želudac »zgrčio«, ali u načelu to je samo privremeno stanje. Pod utjecajem stresa žene se češće, ako ne i u pravilu, udebljaju – trenutačno ili tek poslije.

U tom slučaju dva su niza uzročnika: poremećaji ponašanja i biokemijski uzročnici.

Poremećaji ponašanja

Kada su nezadovoljne, žene počinju mnogo jesti kako bi prevladale takvo stanje.

Te se teškoće u odnosu prema hrani, kao što smo već objasnili, različito manifestiraju:

- neprekidnim grickanjem;
- neodoljivom potrebom za jelom (sa ili bez »ovisnosti« o šećeru);
- sklonošću bulimiji ili »prežderavanju«.

Znamo da otprilike 40 posto žena priznaje kako jede kad im je dosadno ili ih nešto muči.

Biokemijski uzročnici

Stres pokreće mnoge biokemijske reakcije u tijelu:

- pad razine hormona rasta;
- izlučivanje endorfina;
- izlučivanja kortizola.

Sve te promjene potiču lipogenezu, to jest uskladištavanje masti (neposredno ili posredno zbog hiperinzulinemije).

Ta opasnost više prijeti ženi jer je osjetljivija na stres od muškarca. Kako joj usto često manjka nutrijenata (magnezija, vitamina B6, željeza...), još je ranjivija.

Valja promijeniti prehranu, to jest nutricionistički je obogatiti vrijednim namirnicama pa će se prirodno ublažiti mnoge opasnosti od stresa.

DOBRO JESTI DEVET MJESECI

... I ČAK PRIJE

Rođenje djeteta jedan je od najvažnijih događaja u životu žene pa je važno da se dobro tjelesno i duševno pripremi.

Ako je zaista nužno da smršavi, to se provodi isključivo prije trudnoće. Većina žena kaže da će se ionako udebljati dok nosi dijete pa će poslije biti vremena da se jednim udarcem ubiju dvije muhe. Pogrešno! Ako ste zaista predebeli, poželjno je da se prije trudnoće riješite što više suvišnih kilograma kako poslije porođaja taj višak ne bi bio još tvrdokorniji, ali također, što je još važnije, da izbjegnete komplikacije za čedo ili majku (povišeni krvni tlak, šećerna bolest, eklampsija).

Mršavljenje kakvo preporučuju uobičajena hipokalorijska načela moglo bi biti posebno opasno jer znamo da uzrokuje znatan manjak vitamina, minerala i oligoelemenata baš u trenutku kad ženinu organizmu toga treba dvostruko više.

Ako zaista morate smršavjeti, prihvatite preporuke Montignacove metode jer ne jamči samo trajnost rezultata, nego i dovoljno nutrijenata potrebnih za dobar razvoj nerođena djeteta.

ZA VRIJEME TRUDNOĆE

Buduća majka mora devet mjeseci osiguravati sve što je potrebno za najbolji mogući razvoj ploda, a da pri tome ne iscrpi vlastite zalihe. Zato namirnice valja tako birati da dobije sve potrebne nutrijente, a valja ih i pravilno rasporediti u sve obroke dana.

Opći nutricionistički izbor što vam ga preporučujemo odgovara na taj zahtjev. Temeljnim poznatim načelima možemo dodati još neke savjete.

- Nije potrebno jesti za dvoje. Prisilite se radije da jedete dva puta bolje.
- Osigurajte dostatan unos bjelančevina životinjskog porijekla (meso, perad, ribe, jaja, mliječni proizvodi...), ali i biljnog porijekla (cjelovite namirnice, mahunarke, proizvode od soje). Bjelančevine u pravom smislu riječi osiguravaju »izgradnju« nerođenog djeteta. Ipak jetru jedite samo jedanput na tjedan da se ne bi stvorio višak vitamina A. Također izbjegavajte jela od sirova mesa, kao što je tatarski biftek te školjke (zbog opasnosti od zaraza).
- Uzimajte mnogo kalcija. Kao prvo radi izgradnje kostura nerođena djeteta, ali i radi dobre zaštite majčinih zaliha. Dovoljno je uz svaki obrok jesti neki mliječni proizvod (mlijeko, sir, jogurt, svježi kravlji sir).
- Osigurajte potreban unos fluora, najbolje tako da pijete mineralne vode u kojima ga ima.
- Pazite da uzimate dovoljno željeza kako ne bi nastala anemija, umor i neotpornost na zaraze (jedite krvavice, meso, mahunarke, suho voće i jaja).
- Manjak folne kiseline (vitamina B9) može uzrokovati malformacije ploda pa osigurajte dovoljne količine, najbolje uzimajući pivski kvasac, pšenične klice i mahunarke.
- Vodite računa da uzimate dovoljno vlakana jer namirnice bogate vlaknima imaju i mnoštvo vitamina te minerala, a osim toga smanjuju opasnost od zatvora stolice. Zato valja redovito jesti voće, sirovo povrće, salate, zeleno povrće, cjelovite žitarice i kruh te mahunarke.

• Pijte dovoljno vode da izbjegnete dehidraciju i da ubrzate prolaz crijevnog sadržaja. Time se ujedno smanjuje opasnost od infekcija mokraćnih puteva.

Prirodno, izbjegavajte alkohol koji je opasan za nerođeno dijete. Povremeno (rijetko) možete potkraj obroka popiti najviše pola čaše crnog vina. Polifenoli u vinu poboljšavaju cirkulaciju u venama.

• Ne uzimajte nikakve lijekove ili dodatke hrani ako se niste posavjetovali s liječnikom.

• Jedite raznovrsnu hranu pa vam neće uzmanjkati nutrijenata, a ujedno ćete privikavati nerođeno dijete na određenu prehrambenu raznolikost. Fetus već nakon četvrtog mjeseca trudnoće razlikuje okuse. Što više namirnica otkrije još u majčinu trbuhu, to će se nakon rođenja lakše priviknuti na raznolikost u hrani.

• Napokon, valja još jedanput istaknuti da se zbog pušenja dijete može roditi s manjom tjelesnom težinom.

Neke se žene neobično udebljaju u trudnoći (od petnaest do dvadeset kilograma), za što često nema opravdanja. Prirodno je dobiti otprilike osam kilograma, a lako je objasniti i zašto:

- 3 kg i 500 g teži dijete prije porođaja;
- 500 g posteljica;
- 1 kg povećana maternica;
- 700 g plodna voda;
- 1 kg dodatno teže povećane dojke;
- 1 kg i 300 g povećana količina krvi.

Prekomjerno dobivanje na težini

Odstupanje od teoretske težine (osam kilograma) i to naviše može se ovako objasniti: u drugoj trećini trudnoće plod malo povećava težinu, ali majčino tijelo (zbog podsvjesnog refleksa) prirodno pokušava nakupiti veće zalihe masti ako se potkraj trudnoće pojavi glad. Opasnost od debljanja još je veća ako je u prehrani previše namirnica bogatih lošim ugljikohidratima. Držite se načela Montignacove metode jer to je najbolji način da spriječite nepotrebno debljanje.

Tjelesna se težina može također povećati i zbog pretjeranog zadržavanja vode. Zbog toga se ponekad javljaju tegobe s venama i otekline. U tom je slučaju važan strogi liječnički nadzor jer bi uzrok mogao biti povišeni krvni tlak ili bjelančevine u mokraći.

Bez obzira na uzročnik, debljanje treba procijeniti ovisno o početnoj težini i visini. Žena teška 60 kilograma prije trudnoće i visoka 1,50 m ne bi se smjela udebljati više od osam kilograma.

Žena visoka 1,75 m i uoči trudnoće teška 52 kilograma može mirno dobiti petnaest kilograma jer je imala vrlo male zalihe. Lako će uostalom izgubiti višak poslije porođaja. Dojenje također pomaže da se riješite viška masti. Moglo bi se reći da organizam crpi skupljene zalihe. Osim što je toliko korisno za dijete, dojenje vam dakle pomaže i da vratite prijašnju vitkost.

NEZAOBILAZNI CELULIT

Celulit je prava mora većine žena, ali se nažalost zbog njega počnu zabrinjavati tek kad je već jasno vidljiv.

O tome je već bilo govora u poglavlju o adolescenciji, ali nikad nije suvišno ponavljati da je najbolje spriječiti tu ružnu pojavu mnogo prije pojave prvih znakova.

Nikad uostalom nije prekasno da se nešto poduzme, iako valja priznati da nema samo jednog spasonosnog rješenja. Potrebno je istodobno poduzimati nekoliko mjera jer ćete jedino tako moći vidljivo poboljšati stanje.

Celulit je rezultat nekoliko čimbenika, a to su:

- ženina prirodna predispozicija;
- poremećena hormonska ravnoteža;
- loše prehrambene navike;
- loša higijena života.

Djelujući na dva posljednja čimbenika, može se zaustaviti daljnji razvoj te pojave, čak ga vratiti u suprotnom smjeru. Ali još jedanput moram ponoviti da se možemo nadati uspjehu samo ako problemu pristupimo globalno, što znači da morate promijeniti način života. Pogledajmo što sve valja poduzeti.

- **Korigirajte i najmanje povećanje tjelesne težine.**

Zalihe masti zapravo još pogoršavaju negativno djelovanje celulita. Kad jednom nestanu suvišni kilogrami, lakše će se razlučiti što se zapravo odnosi na sam celulit, točnije na ono što nije estetsko. Tek ćemo tada moći, među ostalim, primijeniti i lokalno liječenje.

• **Prihvatite dobre prehrambene navike.**

To znači da prvo morate odbaciti sve loše navike za stolom. Dovoljno bi bilo da zauvijek prihvatite temeljna načela Montignacove metode[31] i jedete prvenstveno ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa, odbacujući ugljikohidrate visokoga glikemičnog indeksa.

• **Liječite vene.**

Najčešće se kaže »loša cirkulacija«, a posrijedi su zapravo teškoće s venama, česte kod žena, a gotovo se uvijek javljaju uz simptome celulita. Problemi cirkulacije, nastali zbog celulita, ne pogoršavaju se samo zato što žene previše sjede nego i zbog drugih navika modernog života: nošenja preuske odjeće, prevrućih kupki, dugotrajnog sunčanja.

U težim slučajevima valja se obratiti liječniku jer se stanje može popraviti liječenjem. Starinski su lijekovi, rađeni na bazi indijskog kestena, još i sad primjenjivi, djelotvorni su i lako se nabavljaju.

Posebno se preporučuje svaki dan vježbati po nekoliko minuta, na primjer skakati preko užeta ili dva do tri puta u tjednu baviti se tjelesnom aktivnošću (hodati, trčati, voziti bicikl, plivati).

Jedna od najdjelotvornijih vježbi jest da zaboravite dizalo i polagano se uspinjete stubištem dvije po dvije stube.

• **Borite se protiv stresa.**

Dakako, nikako ne preporučujemo da pokušate ublažiti stres pijući sredstva za umirenje i razne anksiolitike. Radije se naučite primijeniti relaksaciju, jogu i sofrologiju. Akupunktura i neki homeopatski ili fitoterapijski pripravci mogu uspješno pridonijeti borbi protiv stresa.

• **Upotrebljavajte ljekovite kreme.**

Uzalud ćete upotrebljavati kreme nazvane anticelulitnima. Doživjet ćete potpuni neuspjeh ako istodobno ne prihvatite i ostale preporuke.

Zaista su zabilježeni vrlo dobri rezultati ako se uz kreme primijene i prije spomenute mjere. Kreme na bazi kofeina uvelike poboljšavaju stanje površinskog celulita, ali ipak treba izbjegavati preduboke masaže.

---

[31] Pogledajte Prvi dio knjige.

ČUDOTVORNI POMAGAČI

Koliko god se to činilo čudnim, ovdje valja spomenuti još dva čimbenika koji zavređuju osobitu pozornost kad je riječ o borbi protiv celulita.

Na prvome je mjestu dojenje. Poslije objave moje prve knjige zaista su mi mnoge čitateljice javile da su uz dojenje uspješno izgubile celulit, istodobno se držeći Montignacove metode. A to im se nije dogodilo kad su prijašnju djecu samo dojile.

Trebalo bi dakle udružiti dva čimbenika da se postignu dobri rezultati: dojenje i promjenu prehrambenih navika.

Buduće majke mogu o tome razmisliti te pokušati...

Kao drugi čudotvoran lijek za sve žene spomenuo bih riblje ulje. Provjerite može li pomoći. Dakako, i ovdje pod uvjetom da promijenite prehrambene navike.

Znanstveno je dokazano da riblje ulje znatno smanjuje nakupine masti na trbuhu (radovi Groscolasa i Belzunga).

Neke meni poznate osobe doznale su za to otkriće pa su odlučile svaki dan uzimati tri žlice ribljeg ulja i to četiri mjeseca, primjenjujući pritom načela Montignacove metode. Postigli su zanimljive rezultate jer su uspjeli smanjiti celulit pa čak ga se i riješiti.

Zaista nije lako u to povjerovati, a još manje primijeniti jer, istini za volju, nije baš lako tako dugo izdržati tu vrstu liječenja!

Ako ste spremni na sve, jer vas celulit baca u očaj, najlakše ćete izdržati tako da riblje ulje ulijete u čašu (još bolje u plastičnu čašu od jogurta da je možete baciti) pa sve popijete na dušak začepivši pritom nos... Dobro je zatim popiti sok dvaju limuna, dakako bez šećera. Nije baš lako, ali čini se da pomaže!

VEĆI ZAHVATI

Ako ništa od dosad ponuđenoga nije dalo rezultat, obratite se liječniku specijalistu za estetsku medicinu. Odlučit će koje bi liječenje bilo najprikladnije za vašu vrstu celulita. Danas ima različitih terapijskih mogućnosti: limfna drenaža, mezoterapija, lipoliza, lipoject, lipo-endoloza, te liposukcija. Liječnik vam može potanko objasniti o kakvim je zahvatima riječ. Za sva takva liječenja međutim prepreka su visoke cijene i stanoviti rizici.

UZIMANJE LIJEKOVA

Cijelo je jedno poglavlje bilo posvećeno toj važnoj temi. Pogledajte 7. poglavlje u Drugome dijelu knjige.

ZADRŽAVANJE VODE

Već smo potanko objasnili koliko je važno razlikovati povećanu tjelesnu težinu zbog previše masnog tkiva, od povećane težine koju možemo pripisati zadržavanju vode.

Mnoge su žene zaista žrtve oteklina koje se najviše javljaju na donjim dijelovima nogu, u području trbuha pa čak i na rukama. Te se otekline ritmički mijenjaju, najčešće vezano za menstrualni ciklus. Najviše se vode nakupi uoči menstruacije kad vidljivo nabubre grudi i trbuh.

Uz te se pojave često javljaju umor, zadihanost pri naporu, glavobolja te zatvor stolice, što može biti povezano sa smetnjama venoznog krvotoka, lošom raspodjelom tekućine, a često s prevelikim izlučivanjem estrogena.

ŠTO UČINITI DA SE UBLAŽE POSLJEDICE?

- Za početak smanjite potrošnju soli na najmanju potrebnu mjeru, to jest pet do osam grama na dan. Izbjegavajte jako zasoljena jela kao što su mesne prerađevine.
- Dobro je u prehrani osigurati dovoljnu količinu bjelančevina, što znači redovito jesti ribe, meso, jaja i sir. Ipak, dobro je izbjegavati sve svježe mliječne proizvode, a posebice od kravljeg mlijeka.
- Valja piti jer voda je najbolji diuretik. Odaberite negaziranu mineralnu vodu. Nažalost, žene koje teško zadržavaju vodu, nastoje što manje piti. Imajte na umu da je voda najdjelotvornija kao diuretik ako je popijete kad malo odstoji. Tako se uostalom pije ljekovita voda u toplicama.
- Izbjegavajte diuretike, lijekove koji su često sumnjive djelotvornosti. Ako se isprva čini da pomažu, to ubrzo prestaje jer se organizam na njih navikne. A kad se liječenje prekine, najčešće se stanje pogorša.

Nedavno provedenim istraživanjima utvrđeno je da na smanjenje zadržavanja vode može dobro djelovati ako se uzima manje glutena u svako-

dnevnoj prehrani. Neke će žene otkriti da ne podnose gluten upravo po tome što pretjerano zadržavaju vodu. To je posebno čest slučaj kod žena koje pate od hipotiroidizma (smanjene funkcije štitnjače).

U slučaju zatvora stolice također izbjegavajte laksative. Samo dobrom prehranom možete postići normalan prolaz crijevnog sadržaja (pogledajte 5. poglavlje u Drugome dijelu knjige)

Ako se pojave ozbiljne smetnje cirkulacije u venama, potrebno je ozbiljno liječenje. Uz propisane lijekove preporučuje se vitamin P (flavonoid).

Uz spomenute mjere protiv te nažalost kronične pojave predlažemo vam još da podignete krevet kako bi glava bila niže od nogu, zatim prestanite pušiti, a pokušajte i limfnu drenažu.

KAKO PRESTATI PUŠITI A NE UDEBLJATI SE?

Statistički je dokazano da se nakon prestanka pušenja može naglo povećati tjelesna težina. Zbog toga se, među ostalim, mnogi pušači boje prekinuti pušiti.

Znamo da danas mnoge žene popuste toj ovisnosti pod izgovorom da će zaustaviti debljanje.

Pušenje doista potiče trošenje energije: stimulira se bazalni metabolizam te istodobno ubrzava prolaz kroz tanka crijeva. Na taj se način ograničava apsorpcija nutrijenata jer vrlo brzo odlaze u debelo crijevo.

Štoviše, čini se da nikotin koči izlučivanje inzulina.

Teško je i zamisliti da se frustraciji zbog hipokalorične dijete dodaju i tegobe zbog odricanja od nikotina.

Zato su, dok se odvikavate pušenja, prihvatljiva i djelotvorna jedino načela Montignacove metode.

JESTE LI VEGETARIJANKA?

Ako ste prihvatili vegetarijanstvo i ne jedete meso zbog ljubavi prema životinjama, takvo uvjerenje valja poštovati. Ako naprotiv vjerujete da je meso izvor otrova štetnih za organizam, onda prihvaćate stajalište utemeljeno na fiziološkim shvaćanjima još iz XIX. stoljeća, koja su danas potpuno odbačena.

Nije uopće dokazano postojanje tih tobože zlokobnih otrova. Posrijedi je samo činjenica da se nakon uzimanja mesa stvara više mokraćne kiseline i mokraćevine. Valja znati da te tvari dokraja eliminiraju bubrezi svakoga zdravog čovjeka koji pije dovoljno tekućine. Organizam je zapravo »programiran« da eliminira sve metaboličke nusproizvode, a to obavlja dobro i bez štetnih posljedica.

Vegetarijanke, koje ne jedu meso, mesne prerađevine, perad pa ni ribe, moraju biti oprezne u pogledu ravnoteže svoje prehrane. U zamjenu za to neka jedu mliječne proizvode i jaja.

Da bi dobile potrebnu količinu bjelančevina, moraju dobro naučiti nutricionistička pravila kako bi, na primjer, znale da bjelančevine životinjskoga i biljnog porijekla nisu iste te da neke od biljnih bjelančevina naš organizam može samo djelomice iskoristiti.

Količina bjelančevina		
	(na 100 g)	Iskoristivost
Soja u zrnu	35 g	100%
Sojino brašno	45 g	100%
Slanutak	78 g	70%
Leća	24 g	52%
Bob	6,5 g	17%
Cjelovito brašno	11,5 g	36%

Bjelančevine biljnoga porijekla nemaju istu nutricionističku vrijednost kao bjelančevine životinjskog porijekla. Deset grama bjelančevina iz leće, primjerice, uopće nema istu vrijednost kao deset grama bjelančevina iz jaja.

To je nužno shvatiti želite li osigurati pravilan unos bjelančevina. Usto valja imati na umu da svaki dan trebamo po jedan gram bjelančevina na kilogram težine.

Vegetarijanke koje su velike ljubiteljice soje moraju znati da namirnice načinjene od soje ne sadržavaju zajamčeno iste količine bjelančevina kao sama soja.

Pogledajmo uostalom koliko bjelančevina na sto grama imaju različiti sojini proizvodi:

sojino brašno	45 g/100 g
soja u zrnju	35 g/100 g
tofu (tzv. sir od soje)	13 g/100 g
klice soje	4 g/100 g
izdanci soje	1,5 g/100 g

Isto bi tako trebale znati da u prerađenom soku soje, nepravilno nazvanom »sojinim mlijekom«, ima vrlo malo kalcija (42 mg/100 g) u usporedbi s kravljim mlijekom (120 mg/100 g); da su bjelančevine biljnog porijekla siromašnije i esencijalnim aminokiselinama (onima koje organizam sam ne može proizvesti); da žitaricama manjka lizin, a mahunarkama metionin. Kad smo pri tome, upozoravam vegetarijanke da je važno uz određenu količinu cjelovitih žitarica i mahunarki često jesti uljeno voće (orahe, bedeme, lješnjake...).

Uostalom, u mnogobrojnim starinskim egzotičnim jelima žitarice se redovito miješaju s mahunarkama:

- kukuruz i crveni grah u meksičkim tortillama;
- krupica i slanutak u arapskom kus-kusu;
- proso i kikiriki u crnačkoj prehrani u Africi.

Jaje je pak vrlo bogato vrijednim i savršeno uravnoteženim aminokiselinama.

Vegetarijanka mora posebno paziti na unos potrebne količine željeza (o čemu je bilo govora) jer željezo biljnog porijekla organizam asimilira pet puta manje nego željezo životinjskog porijekla.

Isto se tako manjak vitamina B 12 može spriječiti tako da jedete što više sira (ovčjega i posebice kozjeg), jaja i algi.

Dobro sastavljen vegetarijanski jelovnik potpuno je prihvatljiv te čak može biti posebno djelotvoran za zaštitu od bolesti srca i krvnih žila te nekih oblika raka (posebno debelog crijeva i završnog dijela debelog crijeva). Ipak se ne preporučuje maloj djeci (radi pravilnog rasta), trudnicama i starijim osobama.

Montignacova se metoda izvrsno uklapa u vegetarijanski način prehrane jer savjetuje mnogo ugljikohidrata niskoga glikemičnog indeksa kao što su:

- crni kruh,
- pravi cjeloviti kruh,
- cjelovita riža,
- crna ili cjelovita tjestenina,
- leća,
- bijeli i crveni grah,
- grašak, slanutak i bob,
- cjelovite žitarice i njihovi proizvodi,
- svježe i uljeno voće,
- voćna marmelada bez šećera,
- soja i njezini proizvodi,
- čokolada bogata kakaom (više od 70%).

Tako možete sedam puta na tjedan za zajutrak kao temelj uzeti kruh bogat vlaknima ili žitarice bez šećera, a uz to mliječne proizvode bez masti ili, ako želite, kakao. Montignacova metoda uostalom preporučuje najmanje tri puta u tjednu ručak bogat dobrim ugljikohidratima. Vegetarijanke mogu samo povećati broj takvih obroka.

Birajte neke od sljedećih namirnica za glavno jelo:

- cjelovitu rižu ili basmati i preljev od rajčica;
- crnu ili cjelovitu tjesteninu s umakom od bosiljka, rajčica ili šampinjona;
- leću s lukom;
- pomiješan bijeli i crveni grah;
- grašak ili bob;
- slanutak;
- kus-kus od cjelovite krupice bez mesa;
- proizvode od soje;
- proizvode od žitarica (pahuljice od cjelovite pšenice);
- alge;
- gljive.

Po želji obroku možete dodati povrtnu juhu, sirovo ili kuhano povrće, salatu... te završiti nekim proizvodom od obrana mlijeka (svježi sir sa 0% masti ili nemasni jogurt).

Upozoravam na kraju da vegetarijanska prehrana bez mliječnih proizvoda i jaja, sastavljena isključivo od namirnica biljnog porijekla, nedvojbeno uzrokuje manjak raznih nutrijenata, što znači da može biti opasna.

ŽENA PEDESETIH GODINA

Kad bi prije stotinu godina žena doživjela pedesetu godinu, smatrala se staricom. Prirodni prestanak plodnog razdoblja donekle je odzvonio posmrtno zvono njezinoj ženstveno-ženskoj karijeri. Između dva »valunga« mogla se samo uživljavati u ulogu bake.

Danas je pedesetogodišnja žena još mlada i osim toga ima mogućnosti da takva i ostane.

Nadomjesna hormonalna terapija nije uvijek prijeko potrebna, ali može djelotvorno pomoći ženama da lakše prebrode menopauzu, čak i da produlje mladost.

Prihvaćanje prehrane bogate prema nutricionističkim mjerilima pomoći će pedesetogodišnjakinji da ostane mlada i da na vrijeme spriječi neke bolesti: osteoporozu, smetnje krvožilnog sustava i rak, ali i debljanje.

Uvijek valja ponavljati kako je važno dobro jesti da biste ostali lijepi, mladi i zdravi. Možete postati baka, a da ipak sačuvate tijelo mlade žene.

MENOPAUZA

Menopauza je u modi. Točnije, o tom razdoblju ženskog života danas se mnogo više govori jednostavno zato što je posljednjih godina u to razdoblje ušla mnogobrojna ženska populacija. Zapravo je to dio stanovništva rođen u poslijeratnome razdoblju kad je naglo porastao natalitet, što je još tada nazvano *baby boom.*

No mentalitet tih suvremenih žena koje su prve upoznale kontracepcijske pilule razlikuje se od mentaliteta njihovih majki.

Menopauza je za prijašnje naraštaje bila znak što najavljuje silazak, dok je za današnje pedesetogodišnjakinje samo još jedno novo razdoblje njihova života. Kao što su »oslobođene« žene trudnoću shvatile kao prirodnu pojavu, a ne bolest, tako je i menopauza za njih samo normalna fiziološka faza u njihovu životu.

Do šezdesetih godina prošlog stoljeća liječnici se uopće nisu miješali u žensku spolnost ni u bilo što specifično za ženski život. Samo su nadgledali trudnoću i porođaj svojih pacijentica.

Poslije sveopćeg prihvaćanja kontracepcijske pilule stanje se promijenilo. Između liječnika i pacijentice počeo je otvoren razgovor o kontracepciji, ginekološkim pitanjima, a zatim i o spolnosti.

Tako je i menopauza oslobođena zastarjelih obilježja pa se bez okolišanja preporučuje: ako je potrebno, posavjetujte se s liječnikom o mogućem liječenju.

ŠTO JE MENOPAUZA?

To je vrijeme kad žena više ne može rađati djecu i jajnici prestaju izlučivati hormone. Najvažniji vanjski znak je prestanak menstruacije.

Menopauza prosječno nastupa oko pedesete godine, ali to ovisi o rasi, klimi i naslijeđu. Često se događa da kći dolazi u menopauzu u istim godinama kad se to dogodilo i majci. Pušenje ubrzava početak menopauze najmanje dvije godine.

Moderna je žena uz pomoć kontracepcije naučila odijeliti plodnost od spolnosti. Zato je više ne pogađa iznenadno otkriće kako više ne može rađati djecu. Sada zna da joj se život ne mora mijenjati.

POSLJEDICE MENOPAUZE

Kad jajnici prestanu izlučivati estrogen, mogu se postupno javljati različite tegobe:

- valovi vrućine (»valunzi«);
- manje ili više izražene poteškoće zadržavanja mokraće;
- suha rodnica, zbog čega spolni snošaj može biti bolan;
- suhoća i prerano starenje kože;
- početak osteoporoze;
- oštećenja arterija, zbog kojih mogu nastati bolesti srca i krvnih žila;
- psihološke tegobe, najčešće depresije;
- hormonalne tegobe, povremeno s debljanjem.

Mnoge od tih tegoba mogu se spriječiti ili ublažiti ako prihvatite određeni način prehrane.

JEDITE DOBRO DA OSTANETE MLADI

Starenje je genetski programirano u ljudskom tijelu. Taj se proces može ubrzati pod agresivnim utjecajem vanjskih čimbenika koji potiču nastanak slobodnih radikala.

Slobodni radikali su štetne tvari što se stvaraju u stanicama tijela za vrijeme kemijskih reakcija u kojima je kisik loše upotrijebljen. Mogu ubrzati starenje stanica i promijeniti način njihova razmnažanja (opasnost od raka) te prouzročiti cirkulacijske tegobe.

Određeni nutrijenti, koje nazivamo antioksidantima, sposobni su boriti se protiv slobodnih radikala. To su:

- vitamin C,
- vitamin E,
- beta-karoten,
- selen,
- cink,
- polifenoli.

Pravilnom prehranom dobit ćete potrebnu količinu tih nutrijenata, a evo namirnica koje možemo preporučiti:

Nutrijenti	Ima ih mnogo u namirnicama
Vitamin C	Crni ribizli, peršin, kivi, brokula, limun, naranča, grejp, sirovo povrće, zelene salate.
Vitamin E	Ulje pšeničnih klica, kukuruza, suncokreta, oraha, koštica grožđa.
Beta-karoten	Maslačak, potočarka, špinat, brokula, zelena salata, rajčica, suhe marelice, mango, breskve, naranče (zapravo sve obojeno voće i povrće: narančasto, crveno i zeleno).
Selen	Ribe, meso, iznutrice, perad, kamenice, cjelovite žitarice, gljive i šampinjoni.
Cink	Kamenice, suhi grašak, sjemenke sezama, pivski kvasac, jetra, meso, tvrdi sirevi, leća, grah.
Polifenoli	Crno vino, čokolada s mnogo kakaa (> 70%), indijski čaj.

KAKO ZAŠTITITI KOSTI?

Menopauza uvelike djeluje na kosti koje postaju krhke. Najbolji način zaštite koštane mase je znatan unos kalcija (po mogućnosti s dodatkom vitamina D i hormonalnim liječenjem).

Nakon pedesete žena bi trebala svaki dan dobivati od 1200 do 1500 mg kalcija. Ispitivanja provedena među Francuskinjama otkrila su da uzimaju jedva 700 mg, što je premalo. Prema tome žena u menopauzi mora jesti više namirnica bogatih kalcijem ali ne i više mliječnih proizvoda. Posebice se preporučuju pivski kvasac i mineralne vode. Valja se posebno čuvati gubitka kalcija, što ubrzavaju alkoholna pića (više od pola litre vina na dan), previše crne kave (više od četiri male šalice) i pušenje.

Može se čak preporučiti uoči menopauze provjeriti koštanu masu (denzitometrija), što poslije omogućuje procjenu stvarne opasnosti od osteoporoze.

HORMONALNO LIJEČENJE

Treba li ili ne treba nadomjesna hormonalna terapija u menopauzi? Pitanje znatno nadilazi sadržaj ove knjige i zato smo tu terapiju spominjali samo u vezi s tjelesnom težinom.

Današnja žena pedesetih godina ima izglede da živi još otprilike 35 godina. Možemo dakle posve ozbiljno reći kako je važno osigurati takvu kvalitetu života da bi se dostojno proživjela preostala trećina životnog vijeka.

Sačuvati mekšu kožu i obraniti je od prebrze pojave bora, spriječiti osteoporozu, to jest bolno slijeganje kralježaka, zbog čega se starije osobe pogrbe ili im lako puca bedrena kost, samo su neke od objektivno provjerenih poboljšanja što se javljaju zbog liječenja hormonima.

Kako se tijekom menopauze prestanu izlučivati hormoni, žene u tom razdoblju postaju osjetljivije, pogotovo njihov krvožilni sustav (opasnost ateroskleroze, angine pectoris i infarkta).

Postoje dakako i sredstva bez hormona za ublažavanje valova vrućine, ali ona ne zaštićuju kosti ni arterije.

Samo od liječenja prirodnim hormonima, to jest estrogenom i progesteronom, možemo očekivati da produlji biološku ravnotežu koja se sama s godinama narušava. Nije dakle toliko riječ o umjetnom upletanju u rad organizma nego više o pomoći prirodi kako bi mogla nastaviti svoj posao.

MENOPAUZA I TEŽINA

Udeblja li se žena kad nastupi menopauza, krivicu često svaljuje na hormone jer ih je premalo (ako ih ne uzima kao nadomjesnu terapiju) ili zato što ih je prije uzimala pa prestala. Kao što vidimo, hormoni su često dobar izgovor za debljanje.

Pogledajmo najprije statističke podatke kako bismo stekli objektivniju sliku.

TABLICA I

Debljanje u menopauzi	
Bez hormonalne terapije	S hormonalnom terapijom
52% nepromijenjena težina 44% povećanje težine (4–6 kg) 4% gubitak težine (2,5–7,5 kg)	67% nepromijenjena težina 31% povećanje težine (4–7 kg) 2% smršavi

TABLICA II

Povećanje težine poslije histerektomije	
Djelomična histerektomija (vađenje samo maternice)	Potpuna histerektomija (vađenje maternice i jajnika)
35% udeblja se 56% ne mijenja težinu 9% smršavi	50% udeblja se 33% ne mijenja težinu 17% smršavi

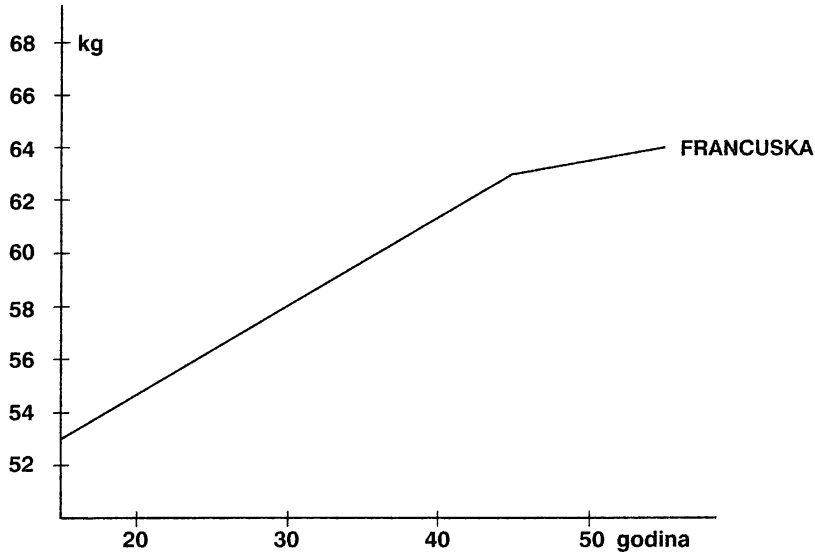
TABLICA III

Težina žena između 52. i 58. godine (svi slučajevi)
43% debele (od njih 27% pretile u medicinskom smislu riječi) 52% normalne težine 5% ispod normalne težine

Izvor: Europski centar za istraživanje i informiranje o debljini (dr. David Elia)

Statistički podatci ne bi bili potpuni da ne razmotrimo i povećavanje težine svih žena od dvadesete do pedeset druge godine.

Prosječni rast težine žena



Iz statističkih podataka možemo lako zaključiti:

– prvo, da gotovo svaka druga žena u menopauzi ima problema s težinom (43%);

– drugo, da se znatno manje debljaju žene liječene hormonima (31% prema 44%);

– treće, da je debljanje najveće kod potpune histerektomije (50%).

Važno je također zapaziti da se prosječno Francuskinja neprekidno deblja poslije doba adolescencije, budući da u trideset godina (od dvadesete do pedesete) dobije desetak kilograma, od 53 na 63 kg.

Suprotno očekivanome, vidimo da težina polaganije raste poslije pedesete godine, dakle upravo kad počne menopauza.

Liječnici su u vlastitoj praksi opazili da se u menopauzi uvijek udebljaju žene (bez obzira na to uzimaju li hormone ili ne) kojima je tjelesna težina i prije bila povišena. Od žena koje su povećale tjelesnu težinu u menopauzi čak je 27 posto (po tablici III) već bilo pretilo.

Možemo dakle zaključiti da suprotno uvriježenim predrasudama menopauza nije jedan od odlučujućih uzroka debljanju. Samo će se pojačati već postojeća sklonost povećanju tjelesne težine.

Drugim riječima, žene se ne debljaju zbog iznenadnog nestanka hormona ili pak zbog hormonalnog tretmana, nego je uzrok metabolička promjena

zbog fizioloških transformacija ženskog tijela. Ono naime ponekad nastoji povećati zalihe masnoće jer je organizam osjetljiviji.

A kako se drukčije može odrediti koji je organizam skloniji debljanju nego tako da se izmjeri njegova sklonost hiperinzulinemiji?

Dokazano je da zbog smanjenja količine estrogena, a još više zbog njihova nestanka postupno slabi tolerancija na glukozu i smanjuje se osjetljivost na inzulin. Javlja se dakle rezistencija na inzulin, a to znači povećanje njegove razine.

Wing je 1983. godine u Pennsylvaniji istraživanjem pokazao proširenost te pojave.

RAZINA INZULINA U MENOPAUZI

Višak tjelesne težine	Natašte	2 sata poslije uzimanja 75 g glukoze	Koeficijent povećanja
1 do 3,3 kg	48	260	5,4
3,4 do 6,5 kg	50	280	5,6
6,6 do 10,6 kg	52	320	6,1

Tablica zorno pokazuje dvije važne pojave:

– inzulinemija je nakon uzimanja glukoze neujednačena u doba menopauze;

– što je veći višak težine, to je nerazmjer jače izražen.

Drugim riječima, što je netko deblji, ima veću hiperinzulinemiju, a što je veća hiperinzulinemija, to je veća i sklonost debljanju.

KAKO IZBJEĆI DEBLJANJE U MENOPAUZI?

Posebno moramo razmotriti stanje žena koje uzimaju i onih koje ne uzimaju hormone.

BEZ NADOMJESNE HORMONALNE TERAPIJE

To je sa stajališta prekomjerne tjelesne težine najnezgodniji slučaj jer je, kako smo vidjeli, 44 posto žena sklono udebljati se četiri do sedam kilograma.

Vitke ili čak mršave žene sretne su jer nisu izvrgnute nikakvoj opasnosti debljanja. Ako nikad nisu imale ni kilograma viška (unatoč lošim prehrambenim navikama), znači da im je gušterača u stanju sve podnijeti, pa zato nema opasnosti da će taj organ iznenada početi izazivati hiperinzulinemiju zbog manjka estrogena. Da biste bili potpuno sigurni, dovoljno je držati se načela ove metode, ali odmah se možete uključiti u DRUGU FAZU, preskočivši prvu.

Žene koje su već bile debele, u težem su položaju, osobito one s vrlo mnogo suvišnih kilograma.

Najbolje bi dakako bilo zauvijek se riješiti debljine i to dosta prije početka menopauze. Što su deblje kad uđu u menopauzu, to su u većoj opasnosti da se još udebljaju i obratno.

Iskustvo je pokazalo da se pridržavanjem načela Montignacove metode, pogotovo stroge primjene PRVE FAZE, postiže ohrabrujući uspjeh i kako je to svakako najbolji način da se spriječi debljanje.

GUBITAK TEŽINE PEDESETOGODIŠNJAKINJE
UZ POMOĆ PRIMJENE PRVE FAZE

ITM (BMI) (indeks tjelesne mase)	Prosječan gubitak težine poslije 4 mjeseca	Postotak gubitka težine
24 do 29	– 9,2 kg	– 12,4%
30 i više	– 15,1 kg	– 16,8%

Treba, međutim, uzeti u obzir i druge čimbenike otpora mršavljenju: one o kojima smo potanko govorili u prijašnjim poglavljima i one o kojima će biti riječi na kraju ovog poglavlja.

S NADOMJESNOM HORMONALNOM TERAPIJOM

Budući da je jasno kako je debljanje u menopauzi izraženije ako se ne uzimaju hormoni (vidjeli smo da manjak estrogena pogoršava hiperinzulinizam), lako možemo povjerovati kako hormonalna terapija ima čudesnu moć i da jamči obranu od povećanja težine.

No iako uzimanje hormona ima nespornih prednosti, nikako dokraja ne štiti od debljanja. Ako usporedimo broj žena koje se udebljaju uz hormo-

nalnu terapiju i broj onih koje se udebljaju ne uzimajući hormone (31 posto prema 44 posto), statistika ipak pokazuje povoljne rezultate.

Pokušajmo zajedno naći objašnjenje.

Estrogeni prirodno potiču:

- povećanje potkožnoga masnog tkiva na bedrima i bokovima;
- razgradnju trbušnog sala;
- zadržavanje vode u tkivu;
- povećanje mišićne mase (zbog anabolnog djelovanja).

Progesteroni pak potiču:

- apetit;
- povećanje masnog tkiva na trbuhu (anabolno[32] djelovanje);
- povećanje nemasnog tkiva (anabolno djelovanje);
- zadržavanje vode (zbog mineralno-kortikoidnog djelovanja).

Da zaključimo: hormonalni tretman estrogenom i progesteronom može potaknuti određeno povećanje tjelesne težine i to ovako:

- može se povećati nemasno tkivo (mišići);
- ponekad se nakuplja voda;
- može se povećati masno tkivo.

No danas znamo da to moguće razmjerno neveliko debljanje ovisi o dvije okolnosti:

- o postojanju prijašnje pretilosti (što je više suvišnih kilograma, veća je opasnost debljanja, a uvijek zbog hiperinzulinemije);
- o liječnikovu izboru hormonalne terapije.

Kao što piše ginekolog dr. David Elia: *»Nema nijedne žene koja ne bi podnijela hormonalnu terapiju. Postoje samo loše odabrane hormonalne terapije koje nisu individualizirane za potrebe svake žene. Ne treba zaboraviti da prevelike doze ili naprotiv premalo estrogena, mogu izazvati debljanje.«*

Postoji dakle prijelazno razdoblje »slobode pod nadzorom«, kad se mora izbjeći davati previše ili premalo hormona, da bi žena u menopauzi mogla zadržati nepromijenjenu tjelesnu težinu.

Dobro vođena terapija (prosječno) ne uzrokuje povećanje težine, naprotiv:

DJELOVANJE HORMONALNE TERAPIJE NA TEŽINU

	Prije terapije	6 mjeseci poslije
Prosječna težina žena	57,1 ± 2,6 kg	56,8 ± 2,7 kg

[32] Anabolno djelovanje označava procese izgradnje organskih spojeva u izmjeni tvari.

To znači da je najvažnije odabrati pravi odnos hormona, propisati količine i način uzimanja, što ovisi o godinama i stanju pacijentice.

Prečesto naime liječnici (pa čak i neki specijalisti) propisuju standardne količine hormona ne vodeći računa o osjetljivosti svake žene.

Bilo bi glupo vjerovati kako postoji shema upotrebe hormonalnih preparata koja bi vrijedila za svaku ženu u menopauzi. Tretmane valja prilagođivati, možda čak i za svaku pacijenticu posebno. Nažalost, to nije uvijek tako, a čini se da mnogi liječnici zanemaruju problem prekomjerne tjelesne težine svojih pacijentica.

U njihovu obranu treba ipak reći da im proizvođači lijekova u tome nimalo ne pomažu jer »utapaju ribu«, skrivajući moguće debljanje u opće statističke podatke. U njima se nikad ne izdvajaju mogući različiti utjecaji hormona na žene, a još se manje vodi računa o tome da li su prije početka terapije bile debele.

Zbog loše vođene terapije svaka žena može povećati tjelesnu težinu, a osobito ako je već bila debela. Vidimo, dakle, koliko je bitno redovito i pomno pratiti hormonalnu terapiju jer i najmanje debljanje mora navesti liječnika da promijeni doziranje hormona, a po potrebi čak i da prekine terapiju.

Mnoge žene ne prihvaćaju hormonalnu terapiju zato što im se ne objasne mogući rizici, niti kako ih izbjeći.

Čak 30 posto žena ne uzima hormone kad ih liječnik propiše, a 20 posto poslije nepune godine samovoljno prekine terapiju.

Sad je shvatljivo zašto samo 15 do 20 posto od devet milijuna žena tih godina u Francuskoj pravilno primjenjuje hormonalnu terapiju.

Da zaključimo, odlučite li se u menopauzi za hormonalnu terapiju, spriječit ćete debljanje ako učinite dvoje:

– provjerite da li je terapija dobra;

– držite se načela Montignacove metode kako biste izbjegli rizik od dodatne hiperinzulinemije.

MRŠAVJETI U MENOPAUZI

Vidjeli smo da se prosječna žena, prema statističkim podacima, udeblja otprilike deset kilograma između tridesete i pedesete godine.

Mnoge žene nakupe suvišne kilograme, što zbog loših navika za vrijeme trudnoće, što zbog nagomilanih posljedica ukorijenjenih loših prehrambenih navika.

Tek kad nastupi menopauza, postanu svjesne opasnosti povećane tjelesne težine (sa hormonalnom terapijom ili bez nje) pa odluče zgrabiti bika za rogove i žele ozbiljno smršavjeti.

Nikad nije prekasno učiniti nešto dobro za sebe, ali pokušajte zamisliti frustraciju (a da ne spominjem razočaranost kad u željenom roku nema rezultata) žene koja je odabrala neku hipokaloričnu dijetu i mora podnijeti velika odricanja.

Jedino temeljita promjena prehrambenih navika bez velikih odricanja, kao što to nudi Montignacova metoda, omogućuje prihvatljiv nutricionistički plan. To je posebno važno, kao što ćemo uskoro vidjeti, i zato što se u razdoblju menopauze ponekad u žena javljaju depresije.

DRUGE TEGOBE U MENOPAUZI

U menopauzi se mogu pojaviti i druge različite tegobe:

- slabiji rad štitnjače;
- depresija;
- stres zbog promjene načina života;
- manje kretanja, više sjedenja.

Drugim riječima, u vrijeme menopauze mogu se poklopiti različite okolnosti koje djeluju na povećanje tjelesne težine.

ČUVAJTE SE DEPRESIJE!

Promjene u menopauzi već same izazivaju umor. Kad vaš liječnik provjeri da nisu posrijedi smanjeni rad štitnjače ni manjak željeza u krvi, pomislit će na depresivna stanja neposredno uzrokovana menopauzom ili možda i okolinom. Profesor A. Basdevant proučavao je posljedice različitih psihičkih tegoba na tjelesnu težinu.

Zahvaljujući njegovu radu možemo zaključiti da se posljedice mogu izražavati na dva suprotna načina. Deblja se ili mršavi, ovisno o prirodi.

DJELOVANJE RAZNIH PSIHOLOŠKIH PROBLEMA I BRIGA NA TJELESNU TEŽINU

Smetnje	Debljanje		Mršavljenje	
	Udio	Povećanje u kg	Udio	Smanjenje u kg
Depresija	28%	+ 7,8 ± 4,3	27%	– 7,7 ± 3,6
Smrt drage osobe	9%	+ 8,5 ± 4,3	26%	– 6,7 ± 2,7
Rastava	15%	+ 8,5 ± 4,3	36%	– 8,3 ± 4,2
Obiteljske brige	14%	+ 6,9 ± 3,1	14%	– 6,6 ± 2,5
Bračna nesloga	12%	+ 7,9 ± 3,1	12%	– 8 ± 3,7
Seksualne teškoće	15%	+ 19,5 ± 5,3	12%	– 7,8 ± 2,3
Novčane teškoće	10%	+ 7,1 ± 3,6	10%	– 6,3 ± 2,5
Brige na poslu	14%	+ 8,2 ± 4,5	8%	– 6,5 ± 3,2
Preseljenje	2%	+ 5 ± 0,9	7%	– 5,6 ± 1,9

Opazili ste da se uz seksualne teškoće češće javlja povećanje tjelesne težine. One mogu biti popraćene skrivanjem ponižavajuće urinarne inkontinencije. Debljanje u tom razdoblju dobro pokazuje da gubitak užitaka često traži oralni nadomjestak pretjeravanjem u jelu (i to pretežno s lošim ugljikohidratima).

Štoviše, kad u menopauzi nestane hormona, javlja se pretjerana osjetljivost na stres. A zbog stresa se može povećati izlučivanje kortizola iz nadbubrežnih žlijezda. Posljedice mogu biti:

- povećanje masnog tkiva na trbuhu;
- povećanje apetita;
- pojačano zadržavanje vode;
- smanjenje nemasnog tkiva.

Uz pomoć dobro odmjerene hormonalne terapije većina se tih poteškoća najčešće prevlada.

Kad je riječ o prehrani, dodajem kako valja osigurati dobar unos magnezija jer se time smanjuje ženina preosjetljivost na događaje u okolini.

ČUVAJTE SE ACIDOZE!

Mnogi se liječnici samo nasmiješe kad se spomene acidoza (zakiseljenost) jer se tom pojavom rijetko bave. Ipak, imam dojam da se acidoza spominje sve češće.

U SAD u slobodnoj je prodaji mnogo sredstava protiv acidoze, što nam pokazuje da je to čest i stvaran problem. Zato doktorica Catherine Kousmine pridaje veliku važnost dobroj acidobaznoj ravnoteži u organizmu.

Nakon njezinih prvih objavljenih radova dokazano je da acidozu uzrokuje današnja prehrana s mnogo rafiniranih namirnica, previše mesa i namirnica koje uzrokuju hiperglikemiju. Acidoza potiče rad simpatikusa i izaziva sljedeće simptome:

- umor, pogotovo jutarnji;
- prejako lučenje kiseline u želucu;
- napuhnutost;
- opstipaciju;
- zimogrožljivost;
- smanjenu toleranciju na glukozu;
- psihičku preosjetljivost s razdražljivošću i manjom otpornošću na stres.

Doktorica Kousmine i mnogi drugi liječnici opće prakse preporučuju da se u prehrani smanje količine namirnica koje zakiseljuju (meso, jaki sirevi, bijeli kruh, bijela tjestenina, šećer, alkohol, indijski čaj, kava), a da se više jedu namirnice koje alkaliziraju (zeleno povrće, limun, soja, svježe i suho voće, žumanjak, jogurt, svježi mliječni fermentirani proizvodi) te tzv. neutralne namirnice (orah, cjelovite žitarice, cjeloviti kruh).

Da biste spriječili acidozu, možete ujutro, čim se probudite, popiti svježe istisnuti sok dvaju limuna, a zatim danju pijte lužnatu mineralnu vodu.

Nastane li kriza, uvijek se možete poslužiti dobrom starom sodom bikarbonom koju su često upotrebljavali naši djedovi i bake.

Sami možete provjeriti imate li ili nemate acidozu: dovoljno je u ljekarni kupiti trakice za kontrolu kiselosti i umočiti ih u drugu jutarnju mokraću; pH mora biti iznad sedam.

TJELOVJEŽBA U PEDESETIM GODINAMA

U konvencionalnoj dijetetici, koja preporučuje hipokaloričnu prehranu, višak tjelesne težine uvijek se objašnjava prevelikim unosom energije uz premalo trošenje energije.

Ako je tako, zašto milostiva barunica koja po cijele dane ne miče svoju presvijetlu stražnjicu iz otmjenog salona u stilu Louisa XIV., kao i ona buržujka, supruga bogatog industrijalca koja uopće ne zna ima li stubišta u njezinoj raskošnoj kući u najotmjenijoj četvrti Pariza, zašto obje odgovaraju idealu vitkosti?

Kako objasniti da su odreda sve njihove sobarice, domaćice, sluškinje i pazikuće, koje neprekidno rade i stalno se kreću, upravo debeljuškaste, da ne kažemo pretovarene suvišnim kilogramima?

Fizički rad i tjelovježba jednostavno sami ne mogu nikome pomoći da smršavi, a razloge smo jasno objasnili u 8. poglavlju Prvoga dijela knjige.

To nikako ne znači da fizička aktivnost nije korisna. Naprotiv. Samo bih još jedanput poželio da potpuno prevladamo pogrešno shvaćanje energetskog trošenja jer za mršavljenje ono nije presudno; tjelesnom se aktivnošću treba svakako baviti zato što je višestruko korisna za organizam, posebice za mišićni i krvožilni sustav.

Još jedanput valja ponoviti da tjelesna aktivnost pomaže pri mršavljenju ako se istodobno promijene i prehrambene navike na način kako je opisano u ovoj knjizi.

Kad u PRVOJ FAZI izgubite prve suvišne kilograme, korisno je fizičkom aktivnošću »prodrmati« svoj cijeli sustav. Tjelovježba se uklapa u Montignacovu metodu jer:

- povećava toleranciju na glukozu;
- smanjuje hiperinzulinemiju što potiče lipolizu (gubitak masnog tkiva);
- smanjuje rezistenciju na inzulin.

Tjelovježba uostalom (općenito) pomaže normalizaciji vrijednosti masti u krvi (triglicerida, kolesterola...) i smanjuje povišeni krvni tlak (ako je prije postojao), što je sve zajedno izvrsna prevencija bolesti srca i krvnih žila.

Ne smijemo naime zaboraviti da u menopauzi žena gubi prirodnu zaštitu koju je imala zbog hormona. Kad oni nestanu, na te je bolesti jednako osjetljiva kao i muškarci.

Tjelovježba je također izvrsna za sprječavanje osteoporoze koja se javlja nakon menopauze. No to je djelotvorno samo ako vježbate redovito i dovoljno dugo.

Mogli biste uostalom zamoliti nekog kineziterapeuta ili liječnika sportske medicine da vam načini program vježbi prilagođenih vašim mogućnostima i potrebama.

SVAKODNEVNE VJEŽBE

Čak ako nemate vremena ni hrabrosti da se počnete baviti nekim sportom, vrlo je lako u svakidašnjem životu učiniti bar nešto za vraćanje snage. Dovoljno je naprimjer odbaciti neke loše navike i prihvatiti bolje.

– Ne koristite se dizalom i pokretnim stubama. Predvidite dovoljno vremena da se u načelu uvijek penjete stubama.

– Što više pješačite. Ako stanujete u velikom gradu pa udaljenosti morate prelaziti javnim prijevozom, izađite dvije postaje prije odredišta pa ostatak puta prijeđite pješice. Hodajte najmanje pola sata na dan. U dane vikenda šećite barem dva sata.

– Iskoristite godišnji odmor za kretanje, nemojte se samo izležavati. Hodajte duž plaže i to do koljena u vodi. Odlazite na izlete biciklom te obilazite okolicu ili se penjite po planinama. Upišite se na tečaj gimnastike i plivajte.

Ono što ste isprva doživljavali kao kaznu, malo-pomalo postat će izvor ugode, pravi užitak. Što ćete lakše vježbati, to više ćete uživati i ujedno se sprijateljiti sa svojim tijelom.

ŽENA I ŠEĆERNA BOLEST

Šećerna se bolest definira kao previsoka količina glukoze u krvi natašte ili poslije obroka. Razlikujemo dvije potpuno različite vrste šećerne bolesti.

ŠEĆERNA BOLEST TIPA II ILI »MASNI DIJABETES«

Često pogađa žene u pedesetim godinama i to najčešće one s prekomjernom tjelesnom težinom.

Posrijedi je – tehnički rečeno – gušterača koja izlučuje preveliku količinu inzulina. No taj je hormon »loše kakvoće« ili ga stanice organizma ne prihvaćaju pa nije dovoljno djelotvoran.

Uz hiperinzulinemiju javlja se dakle još i rezistencija na inzulin. Glikemija ostaje nenormalno visoka jer je izlučeni inzulin ne može smanjiti.

Za normalizaciju glikemije uvijek je nužno izgubiti na težini. Za taj tip šećerne bolesti posebno su prikladna načela Montignacove metode jer se temelje, kako znate, na izboru ugljikohidrata niskoga glikemičnog indeksa.

Istraživanje je pokazalo da se metabolička regulacija šećerne bolesti poboljšava ako se glikemični indeks namirnica prosječno smanji 14 posto (što znači odbaciti bijeli kruh i krumpir, a u zamjenu jesti cjeloviti kruh, cjelovitu tjesteninu i bijeli grah).

Prehrana oboljelih od šećerne bolesti mora dakle biti bogata vlaknima, pogotovo topljivima (kao što su pektin u jabuci, alginati u algama, gume u bijelom grahu...).

Njihova prehrana mora sadržavati mnogo mikronutrijenata (kroma, vitamina B1) jer poboljšavaju metabolizam ugljikohidrata. Najviše ćemo ih naći u neljuštenim žitaricama, pivskom kvascu i pšeničnim klicama.

Osoba oboljela od šećerne bolesti mora također ograničiti unos zasićenih masti (mesa, mesnih prerađevina, maslaca, neobranih mliječnih proizvoda) te umjesto njih trošiti višestruko nezasićene, a najviše jednostruko nezasićene masnoće kao što je hladno prešano maslinovo ulje koje snižava glukozu u krvi i pozitivno utječe na bolest.

Bolesnici ne smiju zaboraviti da moraju dovoljno piti (najmanje litru i pol tekućine na dan).

ŠEĆERNA BOLEST TIPA I ILI »MRŠAVI DIJABETES«

Javlja se zarana, u djetinjstvu ili adolescenciji. Gušterača ne radi kako treba i ne stvara inzulin, pa osoba oboljela od dijabetesa mora izvana pribaviti taj hormon u obliku injekcija. Može se pojaviti i višak tjelesne težine, ali mnogo rjeđe nego u prije opisanoj vrsti.

Osobe koje boluju od šećerne bolesti moraju svaki dan uzimati određenu količinu ugljikohidrata i to najčešće raspoređenu u tri dnevna obroka. Bilo bi dakle dobro da jedu ribe i nemasnu perad s prilogom od ugljikohidrata niskoga glikemičnog indeksa (sve lisnato zeleno povrće, leću, grah, neljuštenu rižu, cjelovitu tjesteninu...).

Preporučuju se i namirnice bogate vlaknima koja također pridonose boljem iskorištavanju inzulina i uvijek priječe hipoglikemiju.

Šećerna je bolest opasna i zbog mogućih posljedica kao što su oštećenja krvožilnog sustava (što pogađa oči, bubrege, koronarne krvne žile). Posljedice treba izbjeći pod svaku cijenu. U tome će vam posebno dobro pomoći Montignacova metoda, a usto se, dakako, strogo držite preporuke liječnika dijabetologa. Montignacova metoda nedvojbeno jamči:

– izbor ugljikohidrata niskoga glikemičnog indeksa, čime se smanjuje razina lošeg kolesterola i triglicerida;

– davanje prednosti višestruko nezasićenim i jednostruko nezasićenim masnim kiselinama, čime se povećava količina dobrog kolesterola, a smanjuju triglyceridi;

– mršavljenje koje često pomaže normalizaciji povišenoga krvnog tlaka i olakšava rad srca, olakšava tjelesnu aktivnost te smanjuje rizik od bolesti srca i krvnih žila;

– prehranu bogatu mikronutrijentima (vitaminom C, vitaminom E, beta-karotenom, cinkom, selenom, polifenolima...), koja štiti stijenke arterija.

Vidimo da nutricionistička načela koja preporučujemo dijabetičarima mogu pridonijeti sprečavanju vrlo ozbiljnih komplikacija na krvnim žilama.

ŽENA I OPSTIPACIJA

Opstipacija ili zatvor stolice definira se kao zakašnjelo pražnjenje crijeva, što je povezano s dehidracijom crijevnog sadržaja. Smatra se normalnim da zdrava osoba ima stolicu tri puta na dan do četiri puta u tjednu, a opstipacijom kada je broj stolica manji od tri na tjedan. Više od polovine naših sugrađana tuži se na opstipaciju, a tri četvrtine od njih su žene.

Obično se spominju dva najčešća uzroka opstipacije: gubitak refleksa izbacivanja i usporeno kretanje crijevnog sadržaja u debelom crijevu (lijena crijeva).

U slučaju da nestane potreba za obavljanje stolice, lijekovi nisu djelotvorni, a često ne pomaže čak ni promjena prehrane. U vrlo teškim slučajevima valja primijeniti pravu reedukaciju izgubljenog refleksa, na primjer uz pomoć kineziterapeuta koji podučava tehniku često nazvanu *biofeedback*.

U slučaju lijenih crijeva, što je češća pojava, uz liječenje se preporučuje da:

– vratite uravnoteženu prehranu;

– »reeducirate« crijeva, što među ostalim znači steći naviku da se redovito, uvijek u isto vrijeme pokuša istisnuti stolicu, čak i ako se za to ne osjeti potreba;

– steknete naviku tjelovježbe (hodanje, plivanje, vožnja biciklom, gimnastika za jačanje trbušnih mišića);

– nikako ne upotrebljavate laksative jer su antifiziološki. Uzimate li ih u većoj količini, mogu izazvati patološke promjene crijeva: iznenadne proljeve i bolove u trbuhu, a usto i osjetan pad razine kalija;

– odbacite različite lijekove koji izazivaju opstipaciju, na primjer neka sredstva protiv depresije;

– prekinete hipokalorične dijete jer loše utječu na gastro-kolonički refleks;

– ne upotrebljavate neprovjerena sredstva za čišćenje kao što je parafinsko ulje jer s vremenom može postati opasno.

PREHRANA I OPSTIPACIJA

Dan počnite čašom svježe istisnutoga voćnog soka odmah nakon buđenja. Kad tekućina stigne u prazan želudac, pokrene gastro-kolonični refleks i stvara potrebu za pražnjenjem crijeva.

Prehranu treba obogatiti namirnicama koje sadržavaju vlakna. Valja jesti cjelovite žitarice (tjesteninu, rižu, cjeloviti kruh...), ali također i mahunarke bogate netopljivim vlaknima. Sve to jedite što više. Ako je potrebno, usto uzimajte 20 g pšeničnih mekinja (iz biološkog uzgoja) koje pomiješajte s mliječnim proizvodima (svježim kravljim sirom, jogurtom).

Ako iznenada počnete uzimati velike količine vlakana, može se javiti napuhnutost, plinovi, pa čak i bolovi u trbuhu jer su crijeva osjetljiva i podražljiva. U tom slučaju uzimajte ih postupno. Za početak uzimajte po 5 g mekinja na dan, zatim povećavajte po još 5 g svakog tjedna dok ne dostignete željenu količinu.

Crijeva će se možda isprva pomalo buniti, ali budite uporni jer takve pojave ne zabrinjavaju, dapače znače da debelo crijevo počinje normalno raditi.

Promjena prehrane trebala bi osigurati potreban unos vlakana pa ne treba trošiti mucilaginozne pripravke i čepiće što se prodaju u ljekarnama.

Ne smijete dalje zaboraviti da se zbog premalo tekućine (manje od litre i pol na dan) suši crijevni sadržaj pa ga je onda još teže istisnuti.

Da biste potaknuli pražnjenje žučne vrećice i djelotvorniju borbu protiv opstipacije, možete također ujutro, čim se probudite, popiti žlicu maslinova ulja, a okus u ustima popravite svježe istisnutim sokom jednog limuna.

Napokon valja znati kako je liječenje opstipacije važno i zato da bi se posredno spriječile sljedeće pojave:

- gastro-ezofagealni refluks (dizanje želučanog sadržaja u jednjak);
- hijatalna hernija (izbočenje nekih trbušnih organa kroz ošit u prsnu šupljinu, bruh);
- hemoroidi;
- proširenje vena koje se javlja zato što opstipirana osoba snažno pritišće trbuh dok nastoji isprazniti crijeva.

ŽENA I DEBELO CRIJEVO

Kad se spominju kolitis, spastički kolon ili iritabilni kolon, u svakom je od tih slučajeva najčešće posrijedi preosjetljivost na procese fermentacije i na nazočnost vlakana u debelom crijevu.

Ono reagira tako da se pojave bolni grčevi ili se javlja upala stijenke. Krizu mogu popratiti opstipacija ili pak proljevi.

DIVERTIKULOZA DEBELOG CRIJEVA

Ako se uza sve to javi divertikuloza[33] debelog crijeva, nužno je obogatiti prehranu vlaknima jer ona pomažu da se izbjegne infekcija i smanji rizik od nastanka crijevnog raka.

Ako se doista pojavi upala, privremeno treba primijeniti dijetu namirnicama bez ostataka (siromašnih vlaknima).

Tada su dopuštene sljedeće namirnice:

- nemasno meso bez umaka;
- kuhana šunka bez kožice i masnoće;
- nemasne ribe – skuhane ili pripremljene u aluminijskoj foliji;
- jaja pripremljena bez dodatka masti;
- grojer (ementaler);
- bijela riža;
- bijela tjestenina;

[33] Izbočenje crijevne stijenke u obliku džepa (op. prev.)

- krupica (griz);
- juha od protisnutog povrća;
- skuhano povrće smrvljeno u kašu: tikvice, mahune;
- pjena od povrća: brokule, špinata, mrkve, celera;
- oguljeno skuhano voće;
- procijeđeni voćni sok;
- drhtalice (želei) od voća;
- maslac, razne vrste ulja, margarin;
- napitak od cikorije;
- negazirane mineralne vode.

Taj se neuravnoteženi način prehrane ne smije predugo provoditi.

AKO NEMA DIVERTIKULOZE DEBELOG CRIJEVA

Ako je posrijedi samo spastički kolon[34] (bez divertikuloze), problem je jednostavan, ali istodobno i zamršen. Ljudi se naime često boje bolne reakcije crijeva pa nepotrebno iz prehrane izbacuju mnogo namirnica... Na kraju uvedu drastične restrikcije, a unos hrane je potpuno neuravnotežen!

S vremenom takvi bolesnici prestanu uzimati namirnice bogate vlaknima. A time čine veliku pogrešku jer upravo vlakna ublažavaju teškoće prolaska sadržaja kroz crijeva (proljevi i opstipacija).

Naš će organizam prihvatiti vlakna ako se na njih privikne postupno, na točno određeni način:

1. Za početak valja smiriti debelo crijevo: cijeli tjedan iz prehrane potpuno isključite vlakna, a zatim ih uvodite malo-pomalo, tako da isprva jedete lagano zeleno povrće koje ne napuhava i oguljeno kuhano voće. Istodobno valja osigurati unos vitamina C: pijte procijeđeni voćni sok (bez ostataka voćnog mesa).

2. I dalje vrlo postupno u prehranu ponovo uključujte sirove namirnice: povrće, salate, voće.

3. Na kraju, ako ustreba, možete dodati mekinje i to povećavajući količinu. Počnete s 5 g na tjedan, a zatim svaki tjedan dodavajte po 5 g da biste na kraju uzimali 20 g. Cjelovite namirnice također možete uključiti u program.

[34] To je funkcionalna smetnja – sklonost debelog crijeva grčevima.

OPĆE UPUTE

Imajte stalno na umu kako brašnate proizvode valja dobro prožvakati da bi amilaza iz sline već u ustima imala dovoljno vremena da djeluje. Inače će se, unatoč djelovanju amilaze iz gušterače, ostatci škroba fermentirati u debelom crijevu i stvarat će se plinovi, što može izazvati bolne grčeve.

Za smirenje bolova ili apsorpciju plinova pomažu medicinski ugljen ili preparati s glinom. Postanu li bolovi vrlo jaki, možete uzeti neki spazmolitik (sredstvo protiv grčeva).

Na kraju podsjetimo da su osobe sa zaobljenim napuhnutim trbuhom često podložne stresu. U tom se slučaju potrudite jesti na nekome mirnom mjestu, bez žurbe i s osobom koja vas smiruje. Jedete li sami, to jest bez društva, velika je opasnost da ćete hranu u sebe brzo utrpati.

Bilo bi korisno da se povremeno, u bilo koje doba dana, sjetite vrlo jednostavne vježbe disanja duboko uvlačeći trbuh. Time jačate mišiće donjeg dijela trbuha i provodite blagu »masažu« debelog crijeva. Deset minuta relaksacije poslije obroka također može biti djelotvorno.

Liječnik može otkriti da pacijent zbog tegoba izazvanih opstipacijom ima psihičke smetnje i preporučiti mu psihoterapiju. Najčešće je međutim dovoljno prihvatiti pravila zdravog načina života i prehrambene savjete, a važan je i dobar odnos liječnika i bolesnika.

DOBROM PREHRANOM PROTIV RAKA

Kad je, sada već davne, 1984. godine Centar za borbu protiv raka u Villejuifu (nedaleko od Pariza) organizirao konferenciju o ulozi prehrane u borbi protiv raka, čak su i nazočni stručnjaci smatrali da je tema pomalo neumjesna.

Danas se o tome razmišlja posve drukčije; procjenjuje se kako u 95 posto slučajeva rak djelomice uzrokuju čimbenici iz okoliša, a da je za gotovo 60 posto neposredno odgovorna prehrana!

ŠTO JE RAK?

Ta se opaka bolest javlja kad se udruži nekoliko različitih čimbenika vezanih za okoliš i djeluju na organizam koji već ima predispozicije, ponajprije zbog naslijeđa i metaboličkih promjena.

Pod utjecajem čimbenika iz okoline kancerogene tvari mogu imati svojstvo »poticatelja« kad nakratko dođu u dodir s jednom stanicom u tijelu ili s nekoliko njih.

Stanice se tada preoblikuju i stvaraju se uvjeti da se mogu mijenjati i umnožavati.

Zatim »začetnik«, koji sam nije kancerogen, omogućuje stanicama tako pretjerano umnožavanje da se stvori tumor.

Stanica dakle postaje kancerogena tek poslije nekoliko nenormalnih faza. Prehrana je samo jedna od karika u lancu, ali može biti odlučujuća.

UZROCI RAKA

Epidemiološkim se istraživanjima pokušava pronaći uzroke raka. Ona se temelje na proučavanju činjenica vezanih za zemljopisnu raširenost i na promatranju pojedinačnih slučajeva.

Tako primjerice u dvije zemlje uspoređuju koje se vrste namirnica najviše jedu te koliko je učestala ista vrsta raka; u drugom istraživanju uspoređuju koje namirnice jedu oboljeli od raka, a koje zdravi.

Valja međutim uvijek biti oprezan jer, kako je rekao La Vecchia, *»istraživanja utemeljena na promatranju stanovništva zacijelo su korisna za stvaranje hipoteza, ali nikako ne mogu dati konačne dokaze za odnos uzroka i posljedica. Korelacija ne podrazumijeva nužno i uzročne veze«.*

Dodajmo tome šaljivu primjedbu profesora M. Apfelbauma: *»Činjenica da su u Francuskoj najbrojniji automobili tvrtke Renault i da Francuska drži svjetski rekord u cirozi jetre još ne znači da je moguće utvrditi vezu između ta dva podatka!«*

Iz godine u godinu ipak se razmišlja sve šire. Iako valja oprezno interpretirati neke zaključke, dugogodišnja su istraživanja potkrijepila tvrdnju da neke namirnice i nutrijenti mogu potaknuti stvaranje raka, baš kao što drugi mogu imati ulogu zaštitnika.

NAMIRNICE I NUTRIJENTI KOJI MOGU POTAKNUTI NASTANAK RAKA

Bjelančevine

Pri visokim temperaturama u bjelančevinama mesa stvaraju se heterocikličke kiseline koje mogu potaknuti nastanak raka debelog crijeva i rektuma (završnog crijeva).

Zato je u osoba koje svaki dan jedu meso (govedinu, teletinu, svinjetinu ili janjetinu) rizik stvaranja tih oblika raka dva i pol puta veći nego kod osoba koje jedu meso samo jedanput na mjesec.

Međutim, manjak bjelančevina također je štetan. Smanjuje prirodnu otpornost jer usporava djelovanje limfocita T, a zbog toga se lakše razvija rak.

Masti

Čini se da pretjerane količine zasićenih masti u prehrani mogu povećati rizik od nastanka raka dojke, jajnika, grlića maternice, debelog crijeva i rektuma.

Dok su se Japanci držali kulinarske tradicije i u prehrani se malo koristili mastima životinjskog podrijetla, ti su oblici raka bili vrlo rijetki. Ali kako u novije doba sve više prihvaćaju zapadnjačku hranu, broj slučajeva raka dojke povećan je 58 posto od 1975. do 1985. godine!

Pretjerane količine masnog tkiva u pretilih žena povećavaju rizik od nastanka raka dojke. Androidni tip pretilosti (oblik jabuke) povećava taj rizik, ginoidna pretilost (oblik kruške) je smanjuje. Otkriveno je šest puta više raka dojke u prvoj skupini jer se masna tkiva nakupljaju u gornjem dijelu tijela, dodatno ometajući hormonalni sustav.

Ipak nemojte misliti da su baš sve masti neprijatelji koje treba uništiti, jer to što smo rekli odnosi se ponajprije na zasićene masti iz mesa i mliječnih proizvoda. Ribe, maslinovo ulje i ulje od noćurka naprotiv sadržavaju takve masnoće koje štite od raka.

Svako je pretjeravanje štetno pa tako ne treba ni pod svaku cijenu smanjiti razinu kolesterola ispod normalne vrijednosti. Dokazano je da održavanje razine kolesterola ispod 1,8 g/l tijekom deset uzastopnih godina može potaknuti stvaranje raka rektuma, što najbolje pokazuje da se u svemu valja držati razumne mjere. Važnije je paziti da se u prehrani održava pravilan međuodnos različitih zasićenih i nezasićenih masnih kiselina.

Sol

Presoljena jela, često s mesom, zatim mesne prerađevine te ribe konzervirane usoljavanjem ili u marinadama, potiču nastanak raka želuca. Japanci to nažalost znaju najbolje jer su teško platili svoje navike konzerviranja riba.

Učestalost raka želuca u toj je zemlji smanjena čak 64 posto kad su posvuda prihvaćeni hladnjaci i zamrzivači, a stvorene su i navike da se češće jedu svježi proizvodi.

Alkohol

Alkohol može biti kancerogen, pogotovo udružen s pušenjem. Ne poznajemo dokraja način na koji neposredno djeluju jer laboratorijske životinje odbijaju alkoholna pića. Ne postoji, dakle, model istraživanja koji bi pokazao koje fiziološke promjene uzrokuje alkohol.

Pretpostavlja se da je mehanizam djelovanja takav da alkohol mijenja stanice stijenke crijeva koje onda prekomjerno propuštaju kancerogene tvari što se nalaze u crijevima.

Francuska drži tužni svjetski rekord u broju slučajeva raka uzrokovanih alkoholizmom (ždrijela, usta, jednjaka, grla, jetre) zbog čega na godinu umire otprilike 14.000 bolesnika.

VEZA IZMEĐU POTROŠNJE ALKOHOLA I RIZIKA NASTANKA RAKA

Potrošnja čistog alkohola (grama na dan)	Rizik nastanka raka
30 do 40 g	× 2
40 do 80 g	× 4
80 do 100 g	× 10
više od 100 g	× 20

Sjetimo se da litra vina (10% vol.) sadržava 80 g alkohola. Doda li se alkoholu i pušenje, opasnost se još povećava. Tako osoba koja popije litru vina (ili odgovarajuću količinu alkohola u pivu ili žestokom piću) i usto na dan popuši 20 cigareta, čak 50 puta povećava rizik nastanka raka.

Treba li uopće podsjetiti da trećinu slučajeva plućnih bolesti pripisujemo pušenju. Samo pušenje uzrokuje 90 posto slučajeva raka pluća, gornjih dišnih i probavnih puteva, jednjaka i mokraćnog mjehura.

Pomalo je čudno, ali istinito, da se rizik povećava i zbog loše higijene zuba što se često viđa među ljudima koji piju alkohol i puše.

Ljudi često zaključuju da je rak užasna bolest. Žale se da medicinska istraživanja teku presporo i da znanstvenici ne uspijevaju pronaći »pravi« uzrok toj bolesti ni djelotvorne lijekove. Ali najprije se ozbiljno zamislimo nad činjenicom da bi se udio oboljelih od raka smanjio za čak 56 posto kad bi se prestalo pušiti i smanjilo pretjeravanje s alkoholnim pićima.

Manjak mikronutrijenata

Beta-karoten, vitamin C, vitamin E i cink štite od raka jer sprječavaju stvaranje slobodnih radikala.

Uzmanjka li bilo kojeg od njih, olakšan je nastanak raka.

Pesticidi

Profesor Revillard dokazao je da pesticidi pogađaju neke stanice jetre i pluća koje imaju važnu ulogu u imunološkim procesima.

Od pesticida koji se često koriste, karboril ometa rad makrofaga[35], a lindan ih navodi na lučenje nenormalnih tvari koje su slične slobodnim radikalima (dodatno povećavaju rizik nastanka raka) ili su poput leukotriena (kemijskih medijatora koji potiču nastanak upala, alergija i slabe obranu organizma).

Nitrati i nitriti

Nitrati se u vodi mogu pretvoriti u nitrite, a zatim u kancerogene nitrozamine. Kad znamo da u nekim krajevima voda iz vodovoda sadržava do 100 mg nitrata, zaista se moramo zabrinuti.

Nitriti su se uostalom dugo godina upotrebljavali kao konzervansi u mesnim prerađevinama. Zato se ne moramo čuditi da je broj oboljelih od raka na želucu smanjen za čak 66 posto kad se upotreba nitrata u prehrambenoj industriji smanjila 75 posto.

Neke vrste piva još sadržavaju nitrozamine koji pogoduju razvoju raka probavnog sustava.

NAČIN KUHANJA I RAK

Roštilj ili gradele što tako fino mirišu na izletima i godišnjem odmoru mogu se pretvoriti u prave bacače plamena ako se upotrijebe kojekakva sredstva za pripaljivanje. Još je gore što jela sa žeravice djeluju poput tempirane bombe ako su ispržena na vodoravnoj rešetki.

[35] Makrofagi su velike stanice (naprimjer bijele krvne stanice) koje imaju sposobnost da »proždiru« bakterije.

Kad se na visokoj temperaturi masti iz mesa ili riba otope, kapaju na žeravicu i nastaje reakcija pirolize. Zbog toga se stvara kancerogeni benzopiren, a moramo pribrojiti i druge policiklične ugljikovodike u dimu kojim se prožimaju namirnice...

Prihvatljiv je zato samo okomiti roštilj. No tijekom godine rijetke su prilike kad spravljamo jelo na roštilju pa je ta opasnost vrlo mala.

Već smo spominjali kako su dimljene namirnice (meso, mesne prerađevine, ribe) dugo vremena uzrokovale rak želuca u zemljama gdje su ih upotrebljavali cijele godine (posvud na Baltiku i u Japanu).

Isto bi tako bilo poželjno što manje zagrijavati maslac jer se iznad 130 Celzijusovih stupnjeva u njemu stvara kancerogena tvar akrolein.

HRANA KOJA ŠTITI OD RAKA

Antioksidansi

Podsjećamo vas na popis[36]:

- vitamin C,
- vitamin E,
- beta-karoten,
- selen,
- cink,
- polifenoli.

Kalcij

Manjak kalcija utrostručuje rizik nastanka raka debeloga i završnog crijeva. Naprotiv, eksperimentalno je dokazano da dnevni unos od 1250 mg kalcija tijekom tri mjeseca smanjuje rast stanica tumora u debelom crijevu. Zato je nužno uzimati mliječne proizvode, ali od obranog mlijeka, dakle bez zasićenih masnih kiselina.

Vlakna

Znamo da manjak vlakana olakšava nastanak raka pluća i grlića maternice a pogotovo debeloga i završnog crijeva. Najdjelotvornija zaštita su netopljiva vlakna (celuloza, hemiceluloza).

---

[36] Pogledajte tablicu vitamina u 6. poglavlju Prvoga dijela knjige.

Vlakna štite stijenke debeloga i završnog crijeva i to preko nekoliko mehanizama:

– smanjuju vrijeme dodira između potencijalnih kancerogenih tvari (žučnih kiselina) i crijevne sluznice; vlakna omogućavaju razrjeđivanje sadržaja crijeva (jer ih hidratiziraju) i ubrzavaju njegov prolazak;

– smanjuju vrijeme djelovanja crijevne flore na neke tvari iz žuči;

– smanjuju mogućnost bujanja stanica crijevne sluznice zbog djelovanja žučnih kiselina.

Pokazalo se kako samo povećanje količine vlakana u hrani nije dovoljno da spriječi nastanak raka debeloga i završnog crijeva. Nužno je istodobno smanjiti i potrošnju mesa jer tek tada vlakna mogu zaista djelovati zaštitno.

Nezasićene masne kiseline

Ulja koja se dobivaju od soje, kukuruza, masline i suncokreta (ako nisu oksidirala) mogu djelovati kao zaštita od raka.

Povrće

Neke vrste povrća sadržavaju tvari za koje je otkriveno da štite od raka:

– indoli u kupusu i brokuli koji deaktiviraju estrogene;

– steroli u krastavcu;

– poliacetileni u peršinu koji zaustavljaju ranu aktivnost nekih prostaglandina;

– kinon u ružmarinu koji pojačava rad enzima u detoksicirajućim procesima;

– izoflavoni u brojnim vrstama povrća koji koče rad nekih enzima što sudjeluju u kancerogenezi.

Nemojmo zaboraviti ni djelovanje vlakana i vitamina C kojeg ima u povrću.

NEKOLIKO TEMELJNIH NAČELA KOJIH SE VALJA PRIDRŽAVATI

- Izbjegavajte uzimati pretjerane količine hrane i debljanje.
- Jedite češće ribu nego meso, izbjegavajte dimljene i usoljene prerađevine.
- Smanjite unos masti, pogotovo zasićenih.

- Obogatite prehranu vlaknima (jedite voće, zeleno povrće, mahunarke, cjelovite žitarice).
- Pazite da – pogotovo kuhanjem – ne uništite vitamine i izgubite oligoelemente.
- Smanjite potrošnju alkohola.
- Nastojte paziti da vam prehrana bude uravnotežena i raznovrsna.

Čak i kad je rak već dijagnosticiran, ako je otkriven dovoljno rano (uz pomoć redovitih kontrola) pa je još na stupnju »tumora pod kontrolom«, svi su mehanizmi još reverzibilni. Vrijeme je, dakle, i za promjenu prehrambenih navika. Dobro osmišljena prehrana može biti djelotvorna pomoć jer ublažava sekundarne posljedice liječenja lijekovima i zračenjem. Uz nutricionističke savjete dobro je prihvatiti i neke opće upute. Rak nije uvijek neizlječiv, a neke vrste raka mogu se čak spriječiti.

- Ne pušite. Nemojte svojim dimom trovati druge.
- Izbjegavajte dugotrajno sunčanje (rizik od raka kože).
- Točno se držite uputa za sigurnost na radu ako dolazite u dodir s bilo kojom kancerogenom tvari.
- U većini je slučajeva rak izlječiv ako se dovoljno rano otkrije. Osjetite li neku upornu tegobu, posavjetujte se s liječnikom.

6

ŽENA TREĆE DOBI

Nekadašnje shvaćanje starosti danas je potpuno odbačeno, ali izreku da je *»čovjek star onoliko koliko su mu stare arterije«* nikad nismo smatrali istinitijom.

U XVIII. stoljeću ljude se smatralo starima mnogo prije nego danas, već oko četrdesete godine, i to najviše zato što je samo četiri posto stanovništva živjelo dulje od 60 godina. Danas se čovjeka smatra starim nakon 65. godine, no žene imaju izgleda da žive i dulje od 85 godina. Od početka 3. tisućljeća čak će 21 posto francuskog stanovništva biti u trećoj dobi.

Psihološka dob doduše ne ovisi baš mnogo o stvarnim godinama života. Tko u svojoj okolini ne poznaje barem jednu ženu staru između 70 i 75 godina koja je unatoč tome vrlo aktivna i nema većih tegoba. Moja baka koja je preminula prerano i posve zdrava u 102. godini života bila je uzor vitalnosti. Na svoj je stoti rođendan izgledala čak mnogo mlađe od osamdesetgodišnjakinja koje su joj došle čestitati.

Iako je psihološki čimbenik vrlo važan, treba priznati da je i način prehrane starijih osoba jednako bitan za dugovječnost. Nemoguće je dakako poricati utjecaj tjelesnih čimbenika na starenje, ali na prehrambene je navike ipak najlakše utjecati.

PRIRODNO STARENJE

Organizam prirodno prolazi kroz različite promjene nakon razdoblja između šezdesetih i sedamdesetih godina.

PROMJENE TJELESNOG SUSTAVA

Iako se težina unutarnjih organa i udova neznatno mijenja, smanjuje se nemasna mišićna masa. Ta promjena možda nastaje zbog manjeg izlučivanja androgena (odatle pad izgradnje bjelančevina) ili možda zbog pretjeranog sjedenja.

I jedno i drugo uzrokuje pad tjelesne kondicije i manju pokretljivost: često se na kraju ide samo od kreveta do naslonjača ili još gore, stara osoba postaje nepokretan bolesnik.

I dok se u trbušnom dijelu razmjerno povećava količina masnog tkiva, često se općenito smanjuje potkožna masnoća. A i voda se u organizmu smanjuje ovako:

– po 0,3 kg na godinu od 65. do 70. godine;
– po 0,7 kg na godinu nakon 70. godine.

U narodu kažu da se starac »suši«.

FUNKCIONALNE SMETNJE

Starenje organizma uzrokuje sljedeće promjene u radu probavnog sustava:

– slabi osjet okusa zbog atrofije okusnih pupoljaka, a to stanje dodatno pogoršava manjak cinka. Slabi osjet okusa slanoga i slatkoga. Zbog toga je starcima hrana bljutava pa pretjeruju s količinama soli, šećera i začina;

– zbog atrofije žlijezda slinovnica javlja se suhoća u ustima, no to može biti i sekundarna pojava zbog uzimanja nekih lijekova (atropinskog učinka);

– zbog stanja zuba hrana se premalo žvače;

– često nastaje gastro-duodenalni refluks;

– smanjuje se izlučivanje želučane kiseline;

– usporava se ispražnjavanje želuca;

– smanjuje se izlučivanje enzima iz gušterače, zbog čega se teško probavljaju masti;

– u probavi se hrana manje iskorištava, što pogoršava manjak mikronutrijenata: vitamina, minerala i oligoelemenata;

– zbog duljeg zadržavanja sadržaja crijeva raste bakterijska flora, što je razlog jače fermentacije i pojave plinova.

METABOLIČKE PROMJENE

To znači:

– usporava se obnova bjelančevina i to 30 posto u usporedbi s mlađom odraslom osobom;

– nakon obroka povećava se razina glukoze u krvi zbog premalog izlučivanja inzulina, uz što se povećava i rizik rezistencije na inzulin;

– organizam gubi više vode i natrija zbog smanjenog osjećaja žeđi, a to povećava rizik od dehidracije. To ćete lako provjeriti tako da jednostavno uštinete kožu pa provjerite da li je i poslije nabor kože dugo ostao vidljiv. Stanje je još gore zbog čestog uzimanja diuretika i sredstava za čišćenje.

PROMJENE U NAČINU ŽIVOTA

Stare se osobe mogu naći u dva temeljno različita položaja, ovisno o tome ostaju li kod kuće ili su negdje smješteni.

ŽENE U VLASTITOM DOMU

I ovdje se jasno razlikuju dva načina prehrane.

Neke žene kuhaju same ili im to obavljaju članovi obitelji ili neka pomoćnica. U tom je slučaju prehrana pravilna i nije previše neuravnotežena.

Nekima donose gotove obroke pa kakvoća ovisi o prehrambenom izboru osoba ili organizacije koja dostavlja hranu.

Mnogo žena, često udovica, pati zbog samoće i osamljenosti pa zbog latentne depresije razviju anoreksiju i povlače se u sebe. Zatvara se dakle ukleti krug i starica se može prepustiti potpunom propadanju. Ako se to ne opazi na vrijeme, osoba će završiti kao nepokretan bolesnik.

Pretjerano uzimanje lijekova također može potaknuti pojavu anoreksije, nepodnošenje hrane i ponekad čak gubitak mikronutrijenata.

ŽENE U DOMOVIMA ZA UMIROVLJENIKE I U DRUGIM USTANOVAMA

U domovima za umirovljenike stare žene jedu već pripremljenu hranu i to u prilično ugodnom društvu ako se ne povlače i ne osamljuju u svojim sobama.

U ustanovama za dulji boravak ili stacionarima za smještaj i njegu ostarjelih osoba prehranu nadzire dijetetičar.

U stvarnosti međutim stanje nije baš idealno jer u načelu stare osobe žele jesti samo ono što vole! Osim toga, jela im stižu hladna ili se prebrzo hlade i posvuda je premalo osoblja za pomoć nemoćnim starcima. I da do kraja prikažemo mračnu stranu slike, dodajmo da nitko ne provjerava da li su starice pojele hranu koju su im donijeli.

I tako imamo paradoks da po ustanovama gdje je prehrana najbolje prilagođena potrebama i gdje su starije osobe pod najboljim nadzorom, opažamo najveći manjak u prehrani te čak slučajeve opasne pothranjenosti.

POSLJEDICE LOŠE PREHRANE

Kako se prehrambene pogreške ponavljaju, malo-pomalo nastupa pothranjenost s mnogim posljedicama, kao što su:

- umor koji vodi apatiji;
- slabljenje mišića;
- mršavljenje do 15 posto gubitka težine;
- opasnost pada s lomom kosti;
- smušenost;
- veća osjetljivost na zaraze;
- smanjenje intelektualnih sposobnosti.

Stanje se uvelike pogoršava zbog osamljenosti, povlačenja u sebe, nepoznavanja nekih prehrambenih načela, osiromašenja i alkoholizma.

ODBACITE PREDRASUDE

»Starije su osobe manje aktivne pa im treba manje od ostalih.«

Ne: nipošto se ne smije smanjiti količinu hrane. Starije osobe imaju velike prehrambene potrebe i moraju jesti isto koliko i adolescenti jer im je apsorpcija u crijevima smanjena, a slabija je i sinteza bjelančevina. Svaka prehrambena restrikcija – kao u hipokaloričnim dijetama – može izazvati ozbiljan manjak mikronutrijenata.

»Kako starimo tako nam treba sve manje mesa.«

Ne: Staroj osobi treba bjelančevina i željeza. Nema dakle nikakvih razloga da joj smanjite količine mesa ili ga dokraja ukinete.

Isto tako ne valja vjerovati glupim glasinama da jaja štete jetri ili da se zbog jogurta gubi kalcij. Naprotiv, te dvije namirnice nedvojbeno su važan dio prehrane svih starih osoba.

Također je pretjerano tvrditi da zbog soli arterije otvrdnu i da meso stvara suviše mokraćevine, a suho povrće napuhnutost.

BOLJE JEDITE DA BISTE BOLJE ŽIVJELI

Prehrana nikada ne ide u »mirovinu« pa uopće nema razloga da smanjite energetski unos samo zato što ste ušli u treću dob. Naprotiv, preporučuje se da i dalje dobro jedete te da uzimate četiri obroka na dan. Ne valja naime zaboraviti koliko je važan zajutrak i koliko je ugodan popodnevni čaj na engleski način.

NADOKNADITE SVAKI MANJAK I POBOLJŠAJTE DJELOTVORNOST METABOLIZMA

Profesor Le Cerf iz Lilla još je osamdesetih godina objavio rezultate istraživanja, koji su pokazali da starije žene prosječno uzimaju 1680 kalorija te da je unos bjelančevina često nedostatan i usto neuravnotežen jer je 77 posto bjelančevina životinjskog porijekla. Treba dakle pripaziti da u prehrani ima dovoljno cjelovitih namirnica, kao što su mahunarke i cjelovite žitarice, koje su uostalom vrlo bogate vlaknima i mikronutrijentima. Količina bjelančevina može se smanjiti samo ako to izričito propiše liječnik, naprimjer ako zakazuje funkcija bubrega. Ako se nema dovoljno novaca, meso se može zamijeniti jajima i mlijekom jer su to jeftiniji izvori bjelančevina.

Isto tako valja više paziti da se upotrebljavaju razne vrste masti. Dio enzima naime prestaje valjano obavljati svoj posao u organizmu starije osobe. Nadalje, neke masne kiseline organizam više ne proizvodi sam pa je vrlo važno redovito uzimati masne kiseline iz ulja uz redovitu prehranu mesom, jetrom, jajima i pogotovo ribom.

Vrlo je važno pravilno birati ugljikohidrate. Zato ponovimo da je uvijek bolje uzimati ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa jer je takva hrana istodobno bogata bjelančevinama biljnog porijekla, vlaknima (koja pomažu u borbi protiv opstipacije) i mikronutrijentima.

No, ne treba se prestrogo odricati malih slastica koje uvijek čine pravi užitak (osim u slučaju teške pretilosti i loše regulirane šećerne bolesti). Da ponovimo, trebalo bi birati čokoladu s najmanje 70 posto kakaa.

NE ZABORAVITE PITI

Uvijek dovoljno piti ostat će obveza za cijeli život. Stare osobe često ne osjećaju žeđ, a ionako im prijeti funkcionalna dehidracija, pa valja stalno paziti da se uzima dovoljno tekućine (najmanje litru i pol vode na dan).

Juhe, razne vrste čaja i voćni sokovi zato su uvijek dobrodošli. No, ne valja pretjerivati s kavom da ne narušite san.

Običaj da se tijekom dana popiju dvije čaše crnog vina uz obroke dobar je, štoviše i poželjan jer vino, kao što je dobro poznato, djeluje kao antioksidans i popravlja raspoloženje.

IZBJEGAVAJTE MANJAK MIKRONUTRIJENATA

Nezaobilazan par: kalcij i vitamin D

Žene u godinama moraju voditi računa o unosu kalcija; vrlo je važno osigurati 1200 do 1500 mg na dan. Nažalost, vrlo često uzimaju manje, pogotovo ako im je prehrana loša. Statistika nam uostalom govori:

- 58% starih žena uzima manje od 800 mg kalcija;
- 16% uzima 800 do 1000 mg;
- 10% više od 1000 mg;
- 16% (samo!) uzima redovito potrebnu količinu.

Taj je manjak to ozbiljniji što unos manji od 1000 mg kalcija ne omogućuje djelotvornu borbu protiv osteoporoze (pogledajte 5. poglavlje u Drugome dijelu knjige).

Osteoporoza je kod starih žena donekle različita od one koja pogađa žene u menopauzi: dok se kod mlađih kralješci mijenjaju i sliježu, kod starih su najviše zahvaćene dugačke kosti pa nastaju lomovi na najmanji udar ili uslijed pada. Najčešće nastradaju vrat bedrene kosti i zapešća. Sad je jasno koliko su mliječni proizvodi važni u prehrani stare žene.

Vitamin D jednako je važan jer bez njega se kalcij ne može apsorbirati. Kao što je poznato, taj se vitamin stvara u koži izloženoj suncu pa bi bilo važno da se osobe treće dobi bar malo sunčaju.

Ako zaista nemate prilike za sunčanje, vitamin D možete uzeti i hranom. Trebalo bi uzimati otprilike 12 mcg (milijunti dio grama) na dan.

Veći manjak vitamina D može izazvati i osteomalaciju; osjećaju se bolovi u zdjelici i teško se hoda (to je ekvivalent dječjeg rahitisa).

Kad liječniku dođe starija osoba koja se teško kreće, trebao bi se prisjetiti da su i takve dijagnoze moguće. Tada se propisuju velike doze vitamina D.

Namirnice bogate vitaminom D	
Riblje ulje	250 do 700 mcg/100 g
Tunjevina	60 mcg/100 g
Srdele	25 mcg/100 g
Pileća koža	20 mcg/100 g
Margarin	8 mcg/100 g
Gljive i šampinjoni	8 mcg/100 g
Žumanjak	5 mcg/100 g
Svinjetina	3 mcg/100 g
Piletina	2 mcg/100 g

Folati za zdrav duh i dobro raspoloženje

Manjak folata (vitamina B9 ili folne kiseline) također je vrlo čest kod starih osoba. Od njega pati otprilike 30 posto onih koji žive u svojoj kući i 70 posto osoba u ustanovama.

Zbog tog se manjka razvija anemija, ali najviše psihičke smetnje: nagle promjene raspoloženja, nesanica, gubitak poleta, depresivna stanja, bezvoljnost, a ponekad i senilno ponašanje.

Zato bi bilo preporučljivo da se staricama koje »gube glavu« najprije provjeri unos folata, a tek tada tegobe pripišu senilnosti.

Jednostavnom analizom krvi ta se dijagnoza može lako postaviti. Liječiti se može injekcijama, ali jednako je važno poduzeti sve potrebno za pravu prehrambenu prevenciju.

Dnevna potreba folata je 300 mcg.

Namirnice bogate folnom kiselinom	
Pivski kvasac	4000 mcg/100 g
Teleća jetra	260 mcg/100 g
Kamenice	240 mcg/100 g
Potočarka, belgijska salata	220 mcg/100 g
Kuhani špinat	160 mcg/100 g
Avokado	150 mcg/100 g
Kuhani crveni grah	130 mcg/100 g

Uzimajte dovoljno vitamina B6

Poznato je da taj vitamin pomaže vezati bjelančevine za obnovu stanica.

Manjak vitamina B6 uzrokuje umor, depresiju, pretjeranu razdražljivost i veliku osjetljivost na zaraze.

Namirnice bogate vitaminom B6 naći ćete u 6. poglavlju Prvoga dijela knjige.

Neka vam ne ponestane vitamina A

Taj vitamin sprječava pojavu noćne sljepoće te u dobrom stanju održava kožu i sluznice. Dnevni bi unos trebao biti 800 mcg.

Zbog manjka vitamina A (utvrđenog kod 45 posto žena starijih od 60 godina) koža postaje suha i naborana, a veća je osjetljivost na zaraze uha, grla, nosa i pluća. Usto, zapažena je i pretjerana osjetljivost na Sunčevu svjetlost.

Pripazite još i na...

– antioksidanse, pogotovo vitamine E i C te na polifenole jer baš oni imaju svojstvo boriti se protiv starenja uzrokovanog slobodnim radikalima;
– željezo;
– magnezij;
– kalcij.

Sve statistike pokazuju da više od polovice starih osoba uzima manje nutrijenata nego što je preporučeno.

OPREZNO S DIJETAMA!

Sve restriktivne dijete (hipokalorične, bez soli, bez masti...) opasne su za stare osobe jer im prehrana postaje neuravnotežena.

Iznimka je, dakako, ako liječnik odredi takvu dijetu i to u slučajevima:
– teške bolesti bubrega;
– visokoga krvnog tlaka;
– pogoršanog stanja koronarnih žila;
– neregulirane šećerne bolesti.

Kad je riječ o mršavljenju, ističemo da je smanjivanje tjelesne težine medicinski opravdano samo u nekim slučajevima.

1. Ako se stara osoba teško kreće zbog prekomjerne težine; ako zbog pretilosti postoji opasnost da se ne može izvući iz naslonjača ili dići iz kreveta; ako pati zbog teške zadihanosti; ako ima poteškoće u radu srca i disanja;

2. Ako je zbog artroze kuka ili koljena predviđena ortopedska operacija i ugradnja umjetnog zgloba.

Osim u spomenutim slučajevima nije potrebno, rekao bih čak da je gotovo okrutno, nametati mršavljenje s odricanjima koje traži hipokalorična dijeta.

Ako stara osoba sama želi smršavjeti, može prihvatiti temeljna načela Montignacove metode i držati se pravila DRUGE FAZE toliko koliko odgovara optimalnoj prehrani. Pritom se našim općim pravilima moraju dodati i spomenute preporuke, posebno vodeći računa o količinama nutrijenata.

HRANA RADUJE I ZBLIŽAVA

Neke osobe već dugo vremena provode uravnoteženu i raznovrsnu prehranu koja je prilagođena njihovu ukusu i sklonostima. U tom slučaju dovoljno je samo pripaziti na kakvoću namirnica i posluživanje jela. Svako jelo naime valja tako poslužiti da bi se pobudio tek.

Vrlo velik utjecaj u načinu prehrane starih osoba ima okoliš i društvo u kojem se jede. Svi dobro znamo da se uvijek bolje jede za stolom oko kojeg su se okupili i drugi ljudi.

Moramo dakle pokušati ponovo otkriti izgubljenu hedonističku i epikurejsku dimenziju hrane jer je ona ugrađena u sam temelj pravilnog odnosa prema hrani.

Kao što je govorio Brillat-Savarin: *»Užitak za stolom je za ljude svih godina, svih staleža, svih zemalja i to svaki dan; valja ga dodati svim drugim životnim užicima jer ostaje posljednji da nas utješi kad svi drugi nestanu.«*

Naučimo dakle odati počast ukusnom jelu.

7

ZLOUPORABA LIJEKOVA

Svatko od nas sretan je kad pomisli kako je znanstveni napredak našeg doba omogućio otkrivanje djelotvornih lijekova za mnoge bolesti. No umjesto da ih upotrebljavamo umjereno i strogo ograničeno, moderni ljudi uvelike nekontrolirano troše razne lijekove.

Mora se priznati da je posljednjih nekoliko desetljeća komercijalni pritisak cvatuće farmaceutske industrije i svih posrednika u prodaji lijekova tolik da ljudi sami uzimaju razne lijekove i u najbezazlenijim slučajevima. To nije postao samo općeprihvaćeni običaj, nego i pravi potrošački refleks.

Liječnici su doduše i sami uvelike pridonijeli hipermedikalizaciji jer su vidjeli da njihov ugled raste razmjerno broju propisanih recepata.

Pretjerano propisivanje recepata potiču i mnogi pacijenti jer »naručuju« lijekove od liječnika, od čega je najmanje zlo to što povećavaju deficit zdravstvenog osiguranja.

U svemu tome gubi se iz vida da hipermedikalizacija može loše djelovati na zdravlje. Lijekovi uopće nisu bezopasni proizvodi, kako to većina ljudi vjeruje. Uzimanje lijekova, pogotovo u prevelikim količinama ili predugo, može ozbiljno štetiti zdravlju. Neki lijekovi posredno utječu i na debljanje. A baš ih pretile žene nažalost troše u velikim količinama.

PSIHOTROPNI LIJEKOVI

Ti su lijekovi namijenjeni olakšavanju različitih živčanih tegoba. Djeluju na određene centre u mozgu (hipotalamus), među kojima je i centar za glad te zone regulacije ravnoteže tjelesne težine.

Lijekovi djeluju i na hipofizu koja usklađuje izlučivanje hormona većine endokrinih žlijezda u organizmu (gušterače, jajnika, nadbubrežnih žlijezda).

U skupini psihotropnih lijekova razlikujemo nekoliko vrsta.

SREDSTVA PROTIV DEPRESIJE

Neki od tih lijekova, koje liječnici propisuju protiv teške depresije, povećavaju apetit i sklonost uzimanju slatkiša, što se može dalje zakomplicirati napadima bulimije i neprekidnim grickanjem između obroka.

Usto, dodatno pogoršavaju rezistenciju na inzulin.

Ako je zaista nužno liječiti depresiju, bolje je odabrati takve nove lijekove koji ne potiču debljanje i ne remete zdravlje osoba koje inače nemaju poremećen odnos prema hrani.

NEUROLEPTICI

Poput lijekova protiv depresije i neuroleptici mogu povećati osjećaj gladi i izazvati sklonost lošim ugljikohidratima (najviše slatkišima).

TRANKVILIZATORI I ANKSIOLITICI

Previše žena, kad osjete životne teškoće i tjeskobu, padaju u zamku »spasonosnih« trankvilizatora (sredstava za smirenje). Treba reći i to da liječnici ne razmišljajući propisuju ta sredstva čim ih pacijentice zatraže.

Francuska je među vodećim zemljama u potrošnji tih famoznih »pilulica sreće«, iako zacijelo nije jedna od najnesretnijih zemalja na svijetu!

Potrošači tih lijekova možda niti ne znaju da primjerice benzodiazepini (pod tvorničkim nazivima kao što su naprimjer Valium, Mogadon, Lekotam, Ansilan, Apaurin i drugi) ponekad izazivaju gubitak životne snage ili trenutne gubitke pamćenja i to žena koje su inače duševno stabilne.

Osim toga ti lijekovi mogu povećati osjećaj gladi i određenu sklonost slatkišima.

LITIJ (REGULATOR RASPOLOŽENJA)

Uzimanje tog lijeka potiče snažnu žeđ i to za zaslađenim pićima. Usto litij ponekad remeti rad štitnjače, što može stvoriti novi razlog za debljanje.

Kad to znate, shvatit ćete zašto vas upozoravam kako valja dobro razmisliti prije nego što uzmete lijekove koji djeluju na psihu. Ako se pojavi debljanje, individualne su razlike vrlo velike. Osoba se može udebljati od dva do trideset kilograma. Osim rizika da se jave bolesti vezane za pretilost, tako uzrokovano debljanje može biti psihički nepodnošljivo za osobe koje već pate zbog svojeg izgleda.

Razvoj pretilosti zapravo često pogoršava psihičke smetnje i zato otežava uspjeh liječenja. Ako bolesnica naglo prekine liječenje jer se udebljala, posljedica može biti dramatična i toliko destabilizirati pacijenticu da čak ima slučajeva samoubojstava.

Zato liječnik mora dobro odvagnuti je li, s obzirom na popratne pojave, potrebno propisati te lijekove.

U nekim slučajevima valja to prepustiti psihijatru koji će prosuditi treba li nastaviti takvo liječenje unatoč debljanju.

Osjetite li nervozu, stres koji je teško prebroditi ili vas trenutačno zaokupe crne misli, pokušajte se suzdržati od lijekova, a živčanu napetost naučite svladati uz pomoć različitih tehnika. Preporučio bih one koje žene i inače vole: relaksaciju, sofrologiju i jogu.

BETA BLOKATORI

To su lijekovi koji se propisuju za liječenje povišenoga krvnog tlaka ili za sprječavanje bolesti srca i krvnih žila. Ipak se ponekad indikacija širi i na liječenje migrena i čak sprječavanje drhtanja, primjerice uslijed treme.

Gotovo svi ti lijekovi uzrokuju debljanje jer smanjuju napetost simpatikusa i zato smanjuju termogenezu.

Ako se počne povećavati tjelesna težina, liječnik kardiolog može u slučaju kardiovaskularnih smetnji takve lijekove zamijeniti drugima koji ne uzrokuju debljanje.

KORTIZON

Kortizon uzrokuje povećanje tjelesne težine jer potiče zadržavanje vode i soli, no usto mijenja metabolizam ugljikohidrata pa ga liječnici veoma rijetko propisuju.

Upotreba kortizona opravdana je samo u liječenju vrlo uznapredovalih teških bolesti s lošom prognozom ili onda kada je ugrožen rad vitalnih organa (upalne reumatske bolesti, teške alergije, teške zarazne bolesti, rak).

U takvim slučajevima manje je važno povećanje tjelesne težine. Kad su doze kortizona velike ili je liječenje dugotrajno, liječnik će propisati strogu dijetu bez soli uz kontrolu unosa ugljikohidrata.

PROTUUPALNI LIJEKOVI

Fenilbutazon se više ne smije propisivati za liječenje običnih upala. No neki lijekovi iz iste skupine mogu također kod posebno osjetljivih osoba prouzročiti povećanje tjelesne težine od dva do tri kilograma. To se češće događa zbog zadržavanja vode nego zbog gomilanja masti.

I ovdje, dakle, liječnik obično razmisli prije no što propiše te lijekove jer nisu potrebni za običnu anginu ili upalu zuba, za reumatične ili menstrualne bolove, to više što neki od njih izazivaju krvarenja probavnog sustava.

ANTIBIOTICI

U industrijskom uzgoju stoke danas se naveliko upotrebljavaju antibiotici jer u tovu omogućavaju povećanje težine otprilike deset posto.
Kako isti uzroci daju iste posljedice, uopće nema sumnje da bi razvijeni sisavac – što je zapravo čovjek – mogao biti izložen sličnom debljanju.

Zato samo liječnik može propisati antibiotike, a pacijenti se moraju točno držati preporučenih količina u određenom vremenskom rasponu, a nikako ih ne smiju uzimati sami. Dugotrajna su liječenja iznimna i samo u slučaju teških bolesti.

Zapravo je najbolje ojačati otpornost organizma na zaraze, a znamo da je to moguće.

SREDSTVA ZA JAČANJE

Umor, kao što smo vidjeli u Prvome dijelu knjige, samo je simptom, dakle znak neke promjene. Poći liječniku i preklinjući ga moliti neki lijek

za jačanje, otkriva vaše pasivno stajalište i želju da prebrodite posljedicu dok vas uzrok uopće ne zanima.

Sredstva za jačanje u velikim dozama mogu jako povećati apetit i posredno izazvati debljanje. Neka od tih sredstava sadržavaju toliko šećera da to ne možemo zanemariti (sirupi naprimjer).

Ako djetetu dajete velike količine, ponekad možete prouzročiti ranu pretilost.

ŽENSKI HORMONI

U prošlim smo poglavljima potanko raspravljali o mogućim posljedicama primjene kontracepcijskih pilula te estrogena i progesterona što se daju u sklopu nadomjesne hormonalne terapije za vrijeme menopauze. I drugi se lijekovi mogu različito upletati u prehranu tako da uzrokuju gubitak osjeta za okus (u najmanje 43 lijeka može se očekivati ta popratna pojava) ili da preopterećuju jetru, zbog čega mogu nastati smetnje za vrijeme probave hrane.

Ponovimo još jedanput da se treba držati zdravog razuma. Ima lijekova koje ne treba uzimati prečesto, za najmanju tegobu, nego samo kad liječnik odredi da su potrebni. Osim toga, on zna da može izabrati neki drugi lijek koji ne potiče debljanje.

Liječnik, dakle, mora upozoriti bolesnika da bi se zbog uzimanja nekog lijeka mogao udebljati te mu savjetovati kako da ograniči moguće debljanje.

I tako opetovano ističem koliko je važan iskren razgovor između liječnika i bolesnika. Liječnik zna objasniti sve potrebno o propisanom lijeku te upozoriti na moguće posljedice, a da pritom previše ne »ocrni stanje«. Uostalom, znamo da nije uvijek lako procijeniti moguću opasnost popratnih pojava jer to opet ovisi o osjetljivosti svake osobe.

DODATCI

DODATAK

RECEPTI

PRELJEV OD RAJČICA

Sastojci

50 dag gustog soka od rajčica
3 krupne glavice luka
2 česna češnjaka
2 dl nasjeckanog bosiljka
1 dl usitnjenog češnjaka
1 žlica provansalskog začinskog bilja
1 jogurt (0% masnoće)

Mikserom smrvite oljušteni luk i češnjak u kašu (pire). Po potrebi dolijte malo vode da kaša bude kremasta.

U teflonskoj tavici bez masnoće miješajte i zagrijavajte dobivenu smjesu na niskoj temperaturi da ispari tekućina.

U posudi za kuhanje pomiješajte sok od rajčice, prokuhanu smjesu luka i češnjaka, usitnjeni češnjak i bosiljak, začinsko bilje i jogurt.

Kuhajte 30 minuta na niskoj temperaturi.

Prijedlog: U preljevu nema nimalo masnoće. Možete ga dakle dodati tjestenini od cjelovitoga (integralnog) brašna ili cjelovitoj riži.

UMAK OD GLJIVA

Sastojci
25 dag vrganja
25 dag šampinjona
2 dl slatkog vrhnja za kuhanje
1 dl usitnjenog bosiljka
0,5 – 0,6 dl usitnjenog češnjaka
sušeni kozalac (estragon)
maslinovo ulje
sol i papar

Blanširajte vrganje i šampinjone.

Ocijedite vrganje i narežite ih na tanke ploškice. Pirjajte ih nekoliko minuta na malo maslinova ulja.

Šampinjone ocijedite pa smrvite mikserom zajedno s polovinom pirjanih vrganja da dobijete glatku kašu (pire). Ako je potrebno, dodajte malo vrhnja.

U posudi za kuhanje pomiješajte kašu od gljiva s preostalim vrganjima, dodajte kozalac, bosiljak i češnjak te preostalo vrhnje; posolite i popaprite.

Kuhajte na vrlo niskoj temperaturi da umak ne zagori.

Prijedlog: Ovaj umak možete načiniti i bez vrganja; samo uzmite 50 dag šampinjona.

Želite li ovaj umak uključiti u prvu fazu, dovoljno je umjesto 2 dl slatkog vrhnja uzeti jedan jogurt (0% masti) ili odgovarajuću količinu svježeg sira.

»CLAFOUTI« S JABUKAMA MONTIGNAC

Sastojci
2,5 kg jabuka (zlatni delišes)
6 cijelih jaja
2 žumanjka
1 dl tekućega slatkog vrhnja
2 žličice ekstrakta vanilije
1,5 dag fruktoze (za kuhanje jabuka) + 6 dag (za miješanje s jajima)
cimet

Jabuke narežite na četvrtine pa ogulite. Poslažite ih na veliku vatrostalnu pliticu. Pospite fruktozom i cimetom. Stavite u pećnicu, zagrijanu na 220 °C.

Poslije 15 minuta pečenja promiješajte jabuke kuhačom. Ponovo pospite s malo fruktoze i vratite u pećnicu.

Poslije još 15 minuta pečenja odlijte sok, koji je nastao i ostavite jabuke da u sljedećih 10 minuta tekućina isparava na sobnoj temperaturi.

Zatim poslažite skuhane jabuke u kalup presvučen teflonom tako da budu u jednoličnom sloju.

U velikoj zdjeli izmiješajte jaja sa 6 dag fruktoze. Istucite žicom za snijeg. Umiješajte vrhnje i vaniliju. Dobro izmiješajte. Izlijte na jabuke.

Stavite u pećnicu zagrijanu na 180 °C. Pecite 45 minuta.

ČOKOLADNA PJENA

Sastojci (za 6 – 8 osoba)

40 dag gorke, crne čokolade (70% kakaa)
1/2 šalice vrlo jake kave
8 jaja
1/2 čaše ruma
1 naranča
1 prstohvat soli

Natrgajte čokoladu na komadiće i stavite je u posudu za kuhanje. Dodajte 1/2 šalice kave i rum. Stavite posudu na štednjak, pa zagrijavajte na vrlo niskoj temperaturi ili u vodenoj kupelji. Neka se čokolada otopi. Miješajte kuhačom da se sve poveže. Ako je smjesa zaista pregusta, dodajte vrlo malo vode. Čim se čokolada potpuno otopi i pretvori u glatku, gustu kremu, maknite posudu s izvora topline.

Dok se čokolada topi, naribajte narančinu koricu (upotrijebite samo gornji, obojeni sloj narančine kore). Polovinu naribane korice uspite u posudu s čokoladom i promiješajte. Razbijte jaja i pritom žumanjke uspite u jednu zdjelu, a bjelanjke u drugu. Istucite snijeg od bjelanjaka (najprije dodajte prstohvat soli) i tucite da dobijete zaista vrlo čvrsti snijeg.

Ulijte čokoladu u zdjelu gdje se nalaze žumanjci. Dugo miješajte da dobijete dobro povezanu kremu. Dobivenu kremu pomalo ulijevajte u snijeg od bjelanjaka i miješajte kuhačom da dobijete potpuno povezanu smjesu. Pažljivo provjerite da nije ostalo komadića snijega od bjelanjaka niti da na dnu zdjele nije ostalo neumiješane čokolade.

Sada pjenu možete ili ostaviti u zdjeli (kojoj obrišite rubove) ili je premjestiti u drugu veliku zdjelu ili pak rasporediti u zdjelice. Površinu pjene pospite preostalom naribanom narančinom koricom i stavite u hladnjak.

Uputa: neka pjena ostane najmanje 6 sati u hladnjaku prije posluživanja. Najbolje ju je pripremiti dan ranije.

»FONDANT« OD GORKE ČOKOLADE

Sastojci
40 dag crne gorke čokolade (70% kakaa)
1/2 šalice vrlo jake kave
5 do 7 cl konjaka
8 jaja
1 prstohvat soli

Natrgajte čokoladu na komadiće i stavite u posudu za kuhanje. Dodajte 1/2 šalice kave i konjak. Stavite posudu na štednjak, pa zagrijavajte na vrlo niskoj temperaturi ili u vodenoj kupelji.

Neka se čokolada otopi. Miješajte kuhačom da se sve poveže. Čim se čokolada potpuno otopi i pretvori u glatku gustu kremu, maknite posudu sa štednjaka.

Razbijte jaja i podijelite bjelanjke i žumanjke. Istucite snijeg od bjelanjaka (najprije dodajte prstohvat soli) i tucite da dobijete zaista vrlo čvrsti snijeg.

Ulijte čokoladu u zdjelu gdje se nalaze žumanjci. Dugo miješajte da dobijete povezanu kremu. Dobivenu kremu pomalo ulijevajte u snijeg od bjelanjaka i miješajte kuhačom da dobijete potpuno povezanu smjesu. Pažljivo provjerite da nije ostalo komadića snijega od bjelanjaka niti da na dnu zdjele nije ostalo neumiješane čokolade.

Dobivenu smjesu ulijte u kalup koji ste prethodno namazali maslacem ili, još bolje, obložili masnim papirom za kolače. Stavite u pećnicu, zagrijanu na 250 °C. Pecite samo 8 minuta da nabujak iznutra ostane mekan.

Možete ga poslužiti samo narezanog na ploške ili uz njih ponudite kremu od vanilije ili pak kuglu sladoleda od vanilije.

DODATAK

VELIKO ISTRAŽIVANJE U KANADI ZNANSTVENO DOKAZALO NAČELA MONTIGNACOVE METODE

U broju iz studenoga 2001. godine, prestižni međunarodni časopis *British Journal of Nutrition* objavio je rezultate jednoga kanadskog istraživanja, koji su potvrdili znanstvenu utemeljenost Montignacove metode.[1] Autori istraživanja istaknuti su znanstvenici sa Sveučilišta u Quebecu, predvođeni Jeaneom Dumesnilom, koji je sâm 1996. izgubio 21 kilogram primjenom Montignacove metode. Zadivljen vlastitim iskustvom, odlučio je detaljnije proučiti načela na kojima se ta metoda temelji.

Zajedno sa svojim timom i u suradnji s još dvojicom kolega (nutricionistom Angelom Tremblayjem i Jean-Pierreom Déprésom, specijalistom za bolesti metabolizma), Jean Dumesnil proveo je eksperimentalno istraživanje, uspoređujući Montignacovu metodu s uobičajenim dijetama temeljenim na preporukama službenih medicinskih autoriteta. Istraživanje je obuhvatilo dvanaest muških dobrovoljaca (prosječne dobi 47 godina), koji su odreda bili pretili (prosječna težina 103,5 kg). Usprkos činjenici da je njihov prosječni indeks tjelesne mase bio visok (33), sva dvanaestorica bili su dobroga zdravlja.

Spomenuta skupina podvrgnuta je trima različitim dijetama od kojih je svaka trajala šest dana, s razmacima od po dva tjedna između svake dijete. Sve obroke tijekom šestodnevnih dijeta ispitanici su jeli u istraživačkom centru smještenom u bolnici Quebec Laval, a sve što su pojeli precizno je zabilježeno. Na početku i na završetku svake dijete obavljene su pretrage

---

[1] Jean Dumesnil, »Effect of a low-glycaemic index-low fat-high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men«, *British Journal of Nutrition*, 2001, 86 : 557–68. Nutrition Society 2001.

krvi, s tim da su posljednjega, šestog dana, razine glukoze, inzulina i triglicerida u krvi mjerene u razmacima od po jedan sat.

Tri režima prehrane korištena za potrebe tog istraživanja bili su:

Dijeta broj 1 – Dijeta prema preporuci Američkog kardiološkog društva (*American Heart Association* – AHA). U toj su dijeti masnoće bile svedene na najmanju moguću mjeru, no u pogledu količine hrane nije bilo nikakvih ograničenja.

Dijeta broj 2 – Montignacova metoda, koja zagovara unos isključivo ugljikohidrata s niskim glikemičnim indeksom. U pogledu količine, ovdje također nema ograničenja pa su sudionici u istraživanju smjeli posve slobodno jesti namirnice s različitih jelovnika.

Dijeta broj 3 – Ova dijeta bila je vrlo slična dijeti kakvu preporučuje AHA, s tim da je kalorijska vrijednost obroka bila ograničena na isti broj kalorija koji je tijekom dijete broj 2 (jelovnik sastavljen prema Montignacovoj metodi) bio u organizam unesen posve spontano.

Dijeta Američkoga kardiološkog društva odabrana je zato jer se u Sjevernoj Americi smatra zlatnim standardom u sprječavanju kardiovaskularnih bolesti. Osnovni cilj takvog režima prehrane nije izgubiti suvišne kilograme, već poboljšati ravnotežu masnoća u organizmu. Zato u njoj ne postoje ograničenja glede količine. Pa ipak, i ona se temelji na istim preporukama na kojima se temelje i dijete službeno priznatih nutricionista: malo masti i mnogo ugljikohidrata, bez uvažavanja razlika unutar svake od tih kategorija.

Pretpostavka od koje je Dumesnil krenuo bila je da će ispitanici tijekom dijete broj 2 (Montignac) u organizam unositi manje kalorija negoli tijekom dijete broj 1 (AHA), iako će u oba slučaja jesti posve slobodno. Iz vlastitog iskustva znao je da je s Montignacovom metodom moguće postići vrlo dobar učinak osjećaja sitosti. Pokazalo se da je njegova pretpostavka bila točna.

Zbog ograničenih unosa kalorija, dijeta broj 3 može se smatrati restriktivnom inačicom dijete broj 1 (AHA). Vrlo je slična bolničkim režimima prehrane kao i onima kakve preporučuje većina tradicionalnih nutricionista.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U svakom od spomenuta tri pokusa bilo je zanimljivo promatrati odnos između prosječnog broja unesenih kalorija i proporcionalne distribucije

makronutrijenata. Također, iako je svako pojedino razdoblje mjerenja trajalo samo šest dana, bilo je zanimljivo pratiti i uspoređivati promjene u tjelesnoj težini ispitanika kao i u njihovim mjerama opsega u struku.

Kalorijske vrijednosti prehrane u dijeti broj 2 (Montignac) bile su za 25% niže od kalorijskih vrijednosti u dijeti broj 1 (AHA), premda su i u jednom i u drugom slučaju ispitanici smjeli jesti koliko god su željeli. Taj je rezultat neočekivan i vrlo značajan, budući da je manji unos kalorija prehranom prema Montignacu postignut praktički bez ikakva napora.

	Dijeta broj 1 (AHA bez ograničenja)	Dijeta broj 2 (Montignac bez ograničenja)	Dijeta broj 3 (AHA uz ograničenja)
kcal	2798	2109	2102
bjelančevine	15%	31%	16%
masti	30%	32%	30%
ugljikohidrati	55%	37%	54%
težina	+ 0,2%	– 2,4%	– 1,7%
opseg struka	+ 0,3%	– 3,0%	– 1,7%

Profesionalni nutricionisti znaju da je ovako značajno smanjenje kalorijskog unosa gotovo nemoguće postići bez lijekova kojima se smanjuje apetit. Međutim, većina tih lijekova povučena je s tržišta zbog niza neželjenih popratnih učinaka. Pa ipak, u upitnicima koje su ispunjavali nakon svakog pokusa, ispitanici su jasno naveli da su se doista sitima osjećali jedino tijekom šest dana Montignacove dijete.

Nasuprot tomu, upitnici ispunjeni po završetku dijete broj 3 (AHA uz ograničenja) pokazali su da su uz nju ispitanici bili gladni. Neki od njih čak su bili tako nezadovoljni količinskim ograničenjima hrane, da su željeli napustiti istraživanje. Njihova reakcija posve je u skladu s uobičajenim otporom prema niskokaloričnim dijetama.

MEHANIZAM GUBLJENJA TJELESNE TEŽINE

Spontano smanjivanje kalorijskog unosa u dijeti broj 2 (Montignac) jedan je od razloga uspjeha te metode. Njezina je primjena jednostavna, zato jer se uz manje količine pojedene hrane lakše postiže osjećaj sitosti.

Za tu pojavu postoje dva objašnjenja. Prvo, količina spontano unesenih bjelančevina je veća. Zapravo, mnoga istraživanja pokazuju da su za osjećaj sitosti bjelančevine zaslužnije od ostalih nutrijenata. Ono, međutim, što je najvažnije jest da su prema Montignacovoj metodi dopušteni samo ugljikohidrati s niskim glikemičnim indeksom. Iskustvo potvrđuje da se i s takvim ugljikohidratima prilično uspješno postiže osjećaj sitosti. Osim toga, ugljikohidrati s niskim glikemičnim indeksom sprječavaju pojavu reaktivne hipoglikemije koja uglavnom produžuje trajanje osjećaja gladi.

Što se tiče gubitka tjelesne težine i smanjivanja opsega u struku, dijeta broj 2 (Montignac) je pokazala najbolje rezultate. Bila je čak dvostruko učinkovitija od dijete broj 3, iako je broj unesenih kalorija bio identičan.

RAZLIKE U PREHRAMBENOJ RAVNOTEŽI

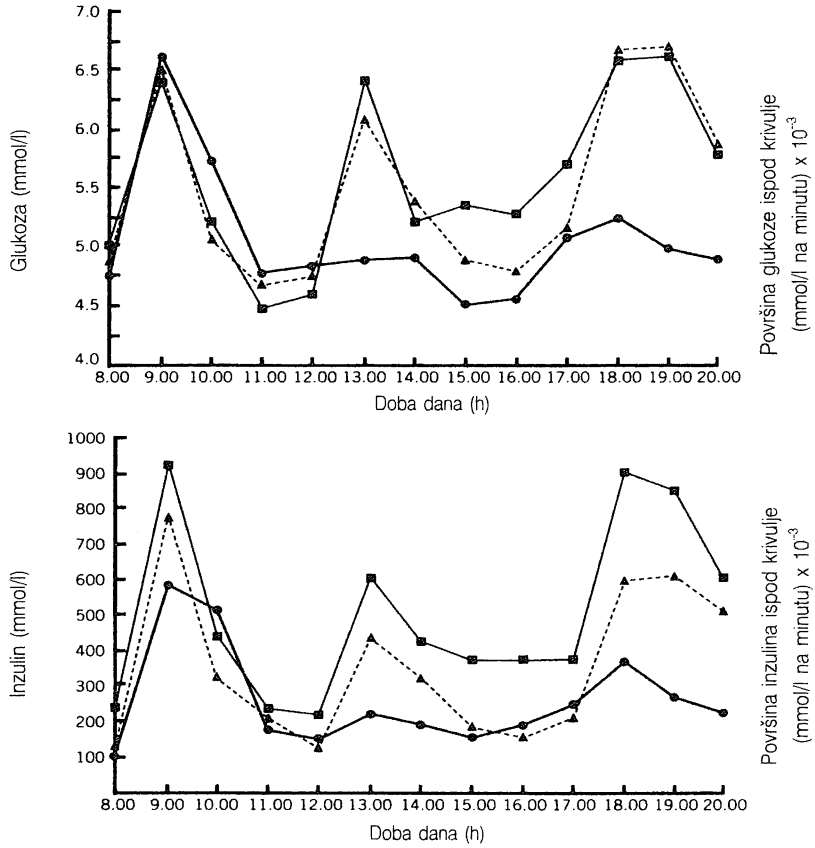
Zanimljivo je vidjeti u čemu se prehrambena ravnoteža dijetâ broj 2 i 3 razlikuje od prehrambene ravnoteže u dijeti broj 1. Iduća tablica pomoći će nam jasnije uočiti te razlike.

	Dijeta broj 1 (AHA bez ograničenja)	Dijeta broj 2 (Montignac bez ograničenja)	Dijeta broj 3 (AHA uz ograničenja)
kcal/dan	1,00	0,75	0,75
bjelančevine (kcal)	1,00	1,55	0,80
masti (kcal)	1,00	0,80	0,75
ugljikohidrati (kcal)	1,00	0,51	0,74
vlakna (g)	1,00	1,12	1,08

Pogledamo li na trenutak kontrolnu dijetu (dijeta broj 1), vidjet ćemo da Montignacova metoda vodi prema spontanom smanjenju unosa od 49%, kad je riječ o ugljikohidratima, te 20 postotnom smanjenju unosa masti. Nasuprot tomu, unos bjelančevina povećan je za čak 55%. Kako tvrdi profesor Dumesnil, riječ je o potencijalno zanimljivom vidu prehrambene prilagodbe, osobito stoga što su ograničenja postignuta na račun loših masti i loših ugljikohidrata. Štoviše, ni sa čim se nije pokazalo da takav vid povećanja unosa bjelančevina ima makar i jedan neželjeni učinak.

UČINAK PREHRANE NA RAZINE GLUKOZE I INZULINA U KRVI

Dumesnilu je bilo važno vidjeti na koji način Montignacova metoda utječe na razinu glukoze i inzulina u krvi, ključne parametre na kojima se sama temelji. Sljedeći dijagrami pokazuju promjene u razinama glukoze i inzulina u krvi. Mjerenja su obavljena u razmacima od po jedan sat, posljednjega dana svake od spomenutih šestodnevnih dijeta.



■ dijeta broj 1 (AHA bez ograničenja), ● dijeta broj 2 (Montignac), ▲ dijeta broj 3 (AHA s ograničenjem)

(Preneseno uz dopuštenje uredništva časopisa *British Journal of Nutrition*)

U prvom dijagramu, tri glikemična vrha odgovaraju trima obrocima. Poslije jutarnjeg obroka, povećanje razine glukoze u krvi (glikemije) vidljivo je u sve tri dijete, no poslije ručka i poslije večere, glikemija s Montignacovom metodom znatno je niža. Jutarnji je glikemični vrh u sve tri dijete nešto viši, zato jer se zajutrak pretežito sastoji od ugljikohidrata, a oni razinu glukoze u krvi povećavaju više od preostala dva obroka.

Iz drugoga dijagrama vidljivo je da su razine inzulina zamjetno niže s Montignacovom metodom (čak i poslije jutarnjeg obroka). Na kraju dana, razina inzulina slična je onoj kakva je bila tijekom prehrane prema Montignacovoj metodi.

Ovo je vrlo značajno, budući da pokazuje da je metabolički potencijal namirnica važniji od njihova energetskog sadržaja, što je ujedno jedna od temeljnih postavki Montignacove metode.

Rezultati ovoga istraživanja jasno potvrđuju da je glikemični indeks punovaljani koncept koji pomaže pri smanjivanju razina glukoze i inzulina u krvi, uz istodobno postizanje odgovarajućeg osjećaja sitosti. Njegovim prihvaćanjem moći će se ublažiti ili spriječiti hiperinzulinemija, jedan od ključnih čimbenika u nastanku pretilosti, dijabetesa, kao i nekih oblika kardiovaskularnih bolesti.

DJELOVANJE PREHRANE NA PROFIL MASNOĆA U KRVI

Od svih rezultata ovog istraživanja, zasigurno su najspektakularniji oni koji se odnose na čimbenike rizika glede kardiovaskularnih bolesti. Iduće tablice prikazuju učinak svake od triju dijeta na profil masnoća u krvi ispitanika.

DIJETA BROJ 1
DIJETA PREMA PREPORUKAMA AMERIČKOGA KARDIOLOŠKOG DRUŠTVA (BEZ OGRANIČENJA)

	prije	poslije 6 dana
trigliceridi	1,77	2,27*
ukupni kolesterol	4,96	4,94
LDL kolesterol	3,22	3,07
HDL kolesterol	0,92	0,83*
omjer kolesterol/HDL kolesterol	5,42	5,98*
* statistički značajna promjena		

Statistički značajne promjene bile su ove:

- pad koncentracije HDL (»dobrog«) kolesterola za 10%
- povećanje omjera ukupnog kolesterola prema HDL kolesterolu za 9%
- povećanje koncentracije triglicerida za 28%.

Sve te promjene negativne su i u suprotnosti s učinkom kakav se željelo postići. Očito je da ova dijeta pojačava kardiovaskularne čimbenike rizika. Ono što je paradoksalno jest da je riječ o prehrani koju preporučuje službena američka institucija angažirana u prevenciji kardiovaskularnih bolesti i kakva se, baš zbog toga, najčešće propisuje srčanim bolesnicima i bolesnicima koji imaju povišenu koncentraciju kolesterola u krvi.

DIJETA BROJ 2
DIJETA PREMA MONTIGNACOVOJ METODI (BEZ OGRANIČENJA)

	prije	poslije 6 dana
trigliceridi	2,00	1,31*
ukupni kolesterol	5,25	5,04
LDL kolesterol	3,41	3,52
HDL kolesterol	0,93	0,92
omjer kolesterol/HDL kolesterol	5,71	5,53
* statistički **vrlo** značajna promjena		

- Koncentracija HDL kolesterola ostala je nepromijenjena, no koncentracija ukupnog kolesterola neznatno se smanjila.
- Popravio se omjer ukupnog kolesterola prema HDL kolesterolu.

– Najspektakularnije poboljšanje zabilježeno je u koncentraciji triglicerida, koja se smanjila za 35%.

– Razlika između posljednjeg dana dijete broj 1 i posljednjeg dana dijete broj 2 još je značajnija, budući da iznosi više od 70%.

Prema Dumesnilu, u ovom trenutku na tržištu ne postoji nikakav medicinski preparat kojim bi se koncentracija triglicerida mogla smanjiti tako radikalno i u tako kratkom vremenu (šest dana), a da se istodobno ne izazovu neželjeni popratni učinci.

DIJETA BROJ 3
DIJETA PREMA PREPORUKAMA AMERIČKOGA KARDIOLOŠKOG DRUŠTVA (UZ OGRANIČENJA)
(unos kalorija identičan je kao u dijeti broj 2, uz smanjenje energetske vrijednost za 25% u usporedbi s dijetom broj 1)

	prije	poslije 6 dana
trigliceridi	1,76	1,63
ukupni kolesterol	5,01	5,05
LDL kolesterol	3,24	3,38
HDL kolesterol	0,96	0,91
omjer kolesterol/HDL kolesterol	5,26	5,65*
* statistički značajna promjena		

U ovom slučaju, jedina promjena koja je statistički značajna negativna je. Naime, povećao se omjer ukupnog kolesterola prema HDL kolesterolu, što je u suprotnosti sa željenim učinkom.

OSTALA MJERENJA

INZULIN

Po završetku svake od spomenutih dijeta, ispitanicima je izmjerena razina inzulina u krvi, natašte i neposredno nakon jela. Poslije prehrane prema Montignacovoj metodi zabilježeno je znatno smanjenje tih parametara, dok u slučaju preostalih dviju dijeta nije bilo značajnijih promjena.

Prema Dumesnilovu tumačenju, takvi rezultati potvrđuju manje izraženu hiperinzulinemiju i slabiji inzulinski odgovor nakon Montignacove dijete. Osim toga, pokazali su se već nakon šest dana i to im daje dodatnu vrijednost. Nadalje, takvi rezultati podupiru pretpostavku da je rezistencija na inzulin (koja je uzrok dijabetesa tipa I) najčešće posljedica načina prehrane, točnije, prekomjerne potrošnje ugljikohidrata s visokim glikemičnim indeksom.

VELIČINA ČESTICA LDL KOLESTEROLA

Ovaj se parametar sam po sebi smatra čimbenikom rizika pri obolijevanju od kardiovaskularnih bolesti. Male čestice LDL kolesterola otežavajući su čimbenik rizika i obratno. Uz prehranu prema Montignacovoj metodi male čestice LDL kolesterola značajno su se povećale, dok se uz druge dvije dijete njihova veličina ne mijenja. Takvo brzo poboljšanje postignuto jednostavnom modifikacijom prehrane, dosad još nigdje nije opisano, zaključuje Dumesnil.

U tom kontekstu, važno je podsjetiti se da je profesor J. P. Després, koji je također sudjelovao u ovom istraživanju, opisao tzv. metaboličko trojstvo, koje je vrlo opasno, budući da čak dvadeset puta povećava rizik od srčanog udara. Vrlo često susreće se u muškaraca koji pate od abdominalne pretilosti, a čine ga:

- hiperinzulinemija,
- povišeni apolipoproteini B (koji prenose LDL kolesterol),
- povećani broj malih čestica LDL kolesterola.

Takav profil masnoća prilično je uobičajen. Prema Dumesnilu, s Montignacovom je metodom u takvim slučajevima moguće ostvariti iznimne rezultate, tim više što kod takvog tipa pacijenata tradicionalni oblici dijetetskog liječenja, kao i lijekovi, vrlo često ne postižu željeni učinak.

ZAKLJUČAK

Istraživanje o kojemu je riječ potvrđuje da su službene nutricionističke preporuke utemeljene na teoretskim modelima osuđene na neuspjeh. U nekim slučajevima rezultati njihove primjene čak su u suprotnosti s ciljem koji se želi postići. Osim toga, ono dokazuje da se Montignacovom metodom,

koja naglasak stavlja na metabolički potencijal namirnica (osobito na pojam glikemičnog indeksa ugljikohidrata) postiže, i to u vrlo kratkom vremenu, pozitivna promjena mnogih metaboličkih parametara:

- spontano smanjivanje kalorijske vrijednosti hrane, uz zadovoljavajući osjećaj sitosti
- smanjena tjelesna težina i smanjeni opseg struka
- niže razine glukoze i inzulina u krvi tijekom dana
- smanjene razine inzulina u krvi, natašte i poslije jela
- smanjena koncentracija ukupnog kolesterola u krvi
- poboljšani omjer ukupnog kolesterola prema HDL kolesterolu
- spektakularno smanjenje koncentracije triglicerida za čak 35%
- povećanje veličine čestica LDL kolesterola.

Zahvaljujući svemu navedenom, smanjuju se i hiperinzulinemija i rezistencija na inzulin.

Spomenuti nalazi naveli su profesora Dumesnila da izjavi kako nam Montignacova metoda pomaže ne samo uspješno se riješiti viška kilograma, a da to nije nužno povezano s osjećajem gladi i nezadovoljstva (što omogućuje dugoročnu konsolidaciju postignutih rezultata), već je njezina primjena ujedno i vrlo učinkovit način uklanjanja rizika od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa tipa II.

DODATAK

PRVA PONUDA NUTRICIONISTIČKE GASTRONOMIJE

Svima koji žele prihvatiti zdrave prehrambene navike i svakodnevno primjenjivati bitna načela prehrambene ravnoteže, Michel Montignac je pripremio niz ekskluzivnih proizvoda specijalno prilagođenih njegovoj metodi. To su izvorni proizvodi, bogati vlaknima i bez dodatka šećera. Svim je tim proizvodima zajedničko da organizmu daju ugljikohidrate niskoga glikemičnog indeksa, što je temelj Montignacove metode.

U tom nastojanju stalno su birane namirnice s nezasićenim masnoćama i bez dodatka šećera, pa je tako stvoren široki izbor proizvoda u kojemu glavnu ulogu igraju ponovo otkrivene cjelovite (integralne) namirnice koje su bitne za sve preporuke u ovoj metodi. Zapravo, sve što organizmu treba iz hrane upravo je u cjelovitoj pšenici (vitamini, minerali, oligoelementi, esencijalne masne kiseline, biljne bjelančevine i vlakna), a pretjeranim rafiniranjem pšenice dobivamo bijelo brašno bez gotovo svih potrebnih prehrambenih sastojaka jer nam ostaje samo škrob. U cjelovitom brašnu, u prirodnom, neprerađenom obliku sačuvani su baš svi prirodni prehrambeni sastojci, a ujedno takvo brašno ima i niski glikemični indeks (35 – 40, ovisno o stupnju prerade, prema 70 – 85 za tradicionalno bijelo brašno).

Prva ponuda nutricionističke gastronomije nalazi se s oznakom Michel Montignac u otprilike 1200 prodavaonica u Francuskoj kao što su:

- prodavaonice finih namirinica;
- prodavaonice dijetetskih te bioloških namirnica i proizvoda.

Iz skupine gotovih proizvoda posebno se ističu:

- pekarski proizvodi i dvopek od cjelovitog brašna;
- izvorno pripremljene marmelade, koje sadržavaju 100 posto voće bez dodatka šećera;
- tjestenina načinjena od tvrde, biološki uzgojene integralne pšenice;

– gorka čokolada s visokim postotkom kakaa (72, 85 i 99%, kako bi mu se sačuvale sve nutricionistički izvrsne značajke);
– male poslastice za doručak: žitarice i voće, bogate vlaknima i bez dodatka šećera;
– kompoti, pekmezi, voćni sokovi, soja, suho voće, fruktoza, umaci i začini... sve spravljeno po strogo isprobanim tradicionalnim receptima i bez dodatka šećera;
– riža, grahorice, razne vrste ulja, začini i provansalski umaci.

Više ćete o izboru nutricionističke gastronomije saznati ako se obratite na adresu:
Naturgie, BP 250, 92602 Asnieres Cedex – telefon: 00331 47 93 59 59
Internetska stranica: www.michelmontignac.tm.fr, www.montignac.com

KORISNE ADRESE

NATURGIE
(Produits alimentaires Michel Montignac)
(Service consommateurs)
BP 250
92602 Asnières Cedex
Tél.: 00331 47 93 59 59
Fax: 00331 47 93 92 44

BOUTIQUE MICHEL MONTIGNAC
14, rue de Maubeuge
75009 Paris
Tél.: 00331 49 95 93 42

MONTIGNAC GOURMET FOOD STORE,
CAFÉ, RESTAURANT & WINE BAR
160, Old Brompton Road
London SW5 OBA
Tél.: 0044 20 73 70 20 10
www.montignac.co.uk

Autoru se, u vezi s knjigom ili metodom općenito, možete obratiti i izravno na adresu: montignac@wanadoo.fr

SADRŽAJ

PREDGOVOR 5
PREDGOVOR AUTORA 9
UVOD 13

P R V I D I O

PRVO POGLAVLJE:
MIT PARNOG STROJA 19

DRUGO POGLAVLJE:
POGREŠNI PUTEVI ILI VODIČ ZA LOŠE MRŠAVLJENJE 25
Niskokalorične dijete: opasnost! 25
Prijevara s koncentratima bjelančevina 30
Kakvo je načelo dijete? 30
U čemu su pogreške? 31
Nepoželjne zamjene za obroke 33
»Čudotvorni lijekovi« 34
Diuretici 34
Sredstva za čišćenje (laksativi) 35
Ekstrakti štitnjače 36
Sredstva protiv gladi 36
Izomerid 36
Orlistat (Xenical) 38
O prehrambenim dodatcima 39
L-karnitin 39
Biljke 40

TREĆE POGLAVLJE:
PREHRAMBENI SASTOJCI NAMIRNICA 41
Energetski nutrijenti 42

Bjelančevine 42
Ugljikohidrati 45
Masti (lipidi) 51
Prehrambeni sastojci bez energetske vrijednosti 55
Vlakna 55
Voda 57
Minerali i oligoelementi 58
Vitamini 59

ČETVRTO POGLAVLJE:
ZAŠTO SE DEBLJAMO? 63
Pokus s kruhom i maslacem 66
Prvi pokus 66
Drugi pokus 66
Glikemična rezultanta obroka 70
Šećer 71
Krumpir 72
Rafinirano brašno 72
Bijela riža i kukuruz 73
Podmukla poboljšanja 74

PETO POGLAVLJE:
METODA 79
Vrijednost namirnica 80
Francuski paradoks 81
Ugrožavajući način prehrane 82
Prihvatite dobre prehrambene navike 83

PRVA FAZA 85
Tri obroka na dan 85
Red važnosti triju obroka 86
Zajutrak 87
Prije svega vitamini 87
Voće i vitamin C 88
Različite formule za zajutrak 89
1. Zajutrak bogat ugljikohidratima 90
2. Slani zajutrak pretežno sastavljen od bjelančevina i masti 95
3. Zajutrak samo od voća 96
Međuobroci 97
Ručak 97
1. Predjelo 97
2. Glavno jelo 102
3. Sir ili slatkiš? 105
Ručak na brzinu 106
Ručajte voće 106
Ručajte sir ili jaja 106

Večera 107
Posebne preporuke 113
1. Oprezno s umacima 113
2. Oslonite se na šampinjone 113
3. Riječ-dvije o čuvanju hrane 113
4. Birajte način kuhanja 115
5. Oprezno s lošim mastima 116
6. Nekoliko primjera za dobru i lošu ravnotežu masti 117
7. Zabranjeni napitci 118

DRUGA FAZA 120
Zajutrak 123
Ručak 124
Aperitiv 124
Vino 126
Kruh 126
Iznimke 127
Večera 129
Od cjelovitog sendviča do »brze« hrane 129
Primjena DRUGE FAZE 130
Opća pravila DRUGE FAZE 132
Primjeri jelovnika za DRUGU FAZU 133

ŠESTO POGLAVLJE:
UMOR: DA NIJE POSRIJEDI PREHRANA? 139
Hipoglikemija: prejednostavno da bismo je se sjetili! 139
Hiperglikemija i hipoglikemija 140
Jedan simptom može sakriti drugi 140
Funkcionalna hipoglikemija 141
Drugi razlozi umora 146
Loš izbor makronutrijenata 146
Manjak mikronutrijenata 146
Alkohol na loš način 147
Preosjetljivost na zagađenu hranu 147

SEDMO POGLAVLJE:
SPRJEČAVANJE BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA 151
Kolesterol je i dobar za zdravlje! 153
Količine kolesterola u krvi 154
Kardiovaskularni rizici 154
Nutricionistički zahtjevi koje morate ispuniti 155
1. Smršavite 155
2. Smanjite unos namirnica bogatih kolesterolom 155
3. Birajte masti 156
4. Povećajte unos prehrambenih vlakana 157
5. Pijte malo vina 158
6. Poboljšajte kvalitetu života 158

7. Vodite računa o smanjenju hiperinzulinemije 158
8. Spriječite porast triglicerida u krvi 158
Što valja znati 159

OSMO POGLAVLJE:
PREHRANA I SPORT 161
Ustrajnost nagrađuje! 162
Sport i tjelesna aktivnost korisni su 163
Ne brkajte ciljeve 164

DRUGI DIO

PRVO POGLAVLJE:
VARIJACIJE JEDNE PREDODŽBE: ŽENSKO TIJELO 169
Kanoni ljepote 169
Umišljena pretilost 171
Kako izračunati svoju idealnu tjelesnu težinu? 171
Lorentzova formula 171
Indeks tjelesne mase (ITM) 172
Razmještaj masti 172
Mjerenje količine masnog tkiva 173
Androidna pretilost 173
Ginoidna pretilost 174
Duboke naslage masti 174
Odredite si ostvariv cilj! 174

DRUGO POGLAVLJE:
SIMBOLIKA HRANE 177
Hrana – utočište 178
Hrana – užitak 179
Ponovo otkrijte hranu 181

TREĆE POGLAVLJE:
ADOLESCENTICA 183
Stop prehrambenoj delinkvenciji! 183
Privlačnost alkohola i duhana 186
Nepoznavanje temeljnih kuharskih vještina 186
Poučimo mlade zdravoj prehrani 187
1. Uzimajte dostatne količine bjelančevina 187
2. Osigurajte dostatnu količinu kalcija 187
3. Uzimajte potrebne količine željeza 188
4. Osigurajte optimalnu količinu vitamina 189
Mršavljenje adolescentica 190
Bulimija i anoreksija 190
Kako se pravilno ponašati za vrijeme mršavljenja? 191
Deblja li kontracepcijska pilula? 193

Adolescencija, sport i prehrana 194
Kako imati lijepu kožu? 196
Kako spriječiti pojavu celulita? 197

ČETVRTO POGLAVLJE:
ŽENA TRIDESETIH GODINA 199
Program »dobre forme« 199
1. Osigurajte potrebnu količinu magnezija 200
2. Osigurajte dostatnu količinu vitamina B6 200
3. Osigurajte dostatnu količinu vitamina C 201
4. Izbjegavajte hipoglikemiju 202
Kočnice mršavljenju 202
Jesu li žene »masnije« od muškaraca? 202
Različit raspored masti 203
Povećana osjetljivost zbog hormona 203
Žene »opterećene« mnogobrojnim dijetama 203
Pazite na manjak bjelančevina! 204
Utjecaj stresa 204
Dobro jesti devet mjeseci 205
... i čak prije 205
Za vrijeme trudnoće 206
Nezaobilazni celulit 208
Čudotvorni pomagači 210
Veći zahvati 210
Uzimanje lijekova 211
Zadržavanje vode 211
Što učiniti da se ublaže posljedice? 211
Kako prestati pušiti a ne udebljati se? 212
Jeste li vegetarijanka? 213

PETO POGLAVLJE:
ŽENA PEDESETIH GODINA 217
Menopauza 217
Što je menopauza? 218
Posljedice menopauze 218
Jedite dobro da ostanete mladi 219
Kako zaštititi kosti? 220
Hormonalno liječenje 220
Menopauza i težina 221
Kako izbjeći debljanje u menopauzi? 223
Bez nadomjesne hormonalne terapije 223
S nadomjesnom hormonalnom terapijom 224
Mršavjeti u menopauzi 226
Druge tegobe u menopauzi 227
Čuvajte se depresije! 227
Čuvajte se acidoze! 229

Tjelovježba u pedesetim godinama 230
Svakodnevne vježbe 231
Žena i šećerna bolest 231
Šećerna bolest tipa II ili »masni dijabetes« 231
Šećerna bolest tipa I ili »mršavi dijabetes« 232
Žena i opstipacija 233
Prehrana i opstipacija 234
Žena i debelo crijevo 235
Divertikuloza debelog crijeva 235
Ako nema divertikuloze debelog crijeva 236
Opće upute 237
Dobrom prehranom protiv raka 237
Što je rak? 237
Uzroci raka 238
Namirnice i nutrijenti koji mogu potaknuti nastanak raka 238
Način kuhanja i rak 241
Hrana koja štiti od raka 242
Nekoliko temeljnih načela kojih se valja držati 243

ŠESTO POGLAVLJE:
ŽENA TREĆE DOBI 245
Prirodno starenje 245
Promjene tjelesnog sustava 246
Funkcionalne smetnje 246
Metaboličke promjene 247
Promjene u načinu života 247
Žene u vlastitom domu 247
Žene u domovima za umirovljenike i u drugim ustanovama 247
Posljedice loše prehrane 248
Odbacite predrasude 248
Bolje jedite da biste bolje živjeli 249
Nadoknadite svaki manjak i poboljšajte djelotvornost metabolizma 249
Ne zaboravite piti 250
Izbjegavajte manjak mikronutrijenata 250
Oprezno s dijetama! 252
Hrana raduje i zbližava 253

SEDMO POGLAVLJE:
ZLOUPORABA LIJEKOVA 255
Psihotropni lijekovi 255
Sredstva protiv depresije 256
Neuroleptici 256
Trankvilizatori i anksiolitici 256
Litij (regulator raspoloženja) 256
Beta blokatori 257

Kortizon 257
Protuupalni lijekovi 258
Antibiotici 258
Sredstva za jačanje 258
Ženski hormoni 259

DODATCI

DODATAK I
RECEPTI 263
Preljev od rajčica 263
Umak od gljiva 264
»Clafouti« s jabukama Montignac 264
Čokoladna pjena 265
»Fondant« od gorke čokolade 266

DODATAK II
VELIKO ISTRAŽIVANJE U KANADI ZNANSTVENO DOKAZALO NAČELA MONTIGNACOVE METODE 267
Rezultati istraživanja 268
Mehanizam gubljenja težine 269
Razlike u prehrambenoj ravnoteži 270
Učinak prehrane na razine glukoze i inzulina u krvi 271
Djelovanje prehrane na profil masnoća u krvi 272
Ostala mjerenja 274
Inzulin 274
Veličina čestica LDL-a 275
Zaključak 275

DODATAK III
PRVA PONUDA NUTRICIONISTIČKE GASTRONOMIJE 277
KORISNE ADRESE 278
KNJIGE MICHELA MONTIGNACA U IZDANJU »NAKLADE ZADRO« 286

KNJIGE MICHELA MONTIGNACA U IZDANJU »NAKLADE ZADRO«

Niz ABC ZDRAVLJA

Dječja pretilost

Pretilost među mladima poprima alarmantne razmjere u cijelome svijetu. Prema jednoj studiji, rezultati koje su objavljeni 2000. godine, ako hitno ne promijenimo svoje prehrambene navike i stil života, za manje od deset godina u Europi će svako četvrto dijete biti pretilo.

U takvoj situaciji, poziv na uzbunu razumljiv je i opravdan. Naime, osim što ljudima skraćuje život, pretilost je i jedan od ključnih čimbenika rizika za pojavu ozbiljnih, nerijetko smrtonosnih kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i zloćudnih tumora.

Što bismo, dakle, trebali jesti? Očito je da se službene preporuke koje slušamo već pedeset godina, o tome kako bismo morali brojati kalorije u svojim obrocima i više se kretati, nisu pokazale uspješnima. Štoviše, ishod je takav unatoč činjenici da se nikada prije tako mnogo ljudi nije dobrovoljno izgladnjivalo, istodobno se baveći raznoraznim tjelesnim aktivnostima.

Nažalost, sudeći prema razgovorima kakvi se u posljednje vrijeme vode u medijima, čini se da nutricionisti i liječnici nemaju za ponuditi gotovo ništa novo. Doduše, neki od njih govore o tome kako bi djeca trebala jesti manje šećera, izbjegavati brzu hranu koja je nezdrava te manje vremena provoditi uz kompjutorske igrice. Međutim, teško je oteti se dojmu da ni ovdje nije riječ o već otrcanoj teoriji prerušenoj u suvremeno ruho.

U takvom okruženju, knjiga »Kako spriječiti i liječiti pretilost u djece« stiže kao pravo osvježenje, donosi originalne ideje i pruža nove nade. U problemu dječje pretilosti Montignac vidi začarani krug čije uzroke razmatra iz različith perspektiva. Ponuđena rješenja potkrijepljena su velikim brojem uvjerljivih dokaza.

Donoseći mnoštvo savjeta i podataka od neprocjenjive vrijednosti, kako za nutricioniste tako i za roditelje, knjiga »Kako spriječiti i liječiti pretilost u djece« prava je senzacija u području nutricionizma. Stoga je za očekivati da će se medicinski krugovi u cijelome svijetu njome baviti još mnogo godina.

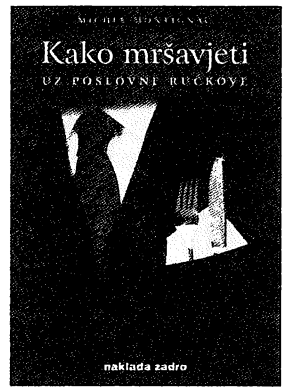
Montignacovi recepti i jelovnici

Svojom novom prehrambenom teorijom, sada već proslavljenom Montignacovom metodom, Michel Montignac ozbiljno je uzdrmao same temelje konvencionalne dijetetike. Dokazao je da su niskokalorične dijete dugoročno neučinkovite, a mogu biti i opasne.

Kako biste trajno smršavjeli te poboljšali zdravlje i vitalnost, valja loše prehrambene navike zamijeniti dobrima, opisanim u temeljnom priručniku »Jedem, dakle mršavim«.

Vi koji ste, proučivši temeljni priručnik već prihvatili načela Montignacove metode, uz ovu ćete knjigu recepata doista uživati u kuhanju. Ona će pomoći svima kojima, ma kako maštoviti bili, ponestane nadahnuća. Usto, knjiga će vam pomoći da neka jela koja su se ustalila na vašim trpezama, a vi ih se s pravom ne želite odreći, prilagodite načelima metode i novom režimu prehrane. Postići ćete to bez velikih »potresa« pokojim zamjenskim sastojkom ili odabirom drugog priloga.

Oni pak koji dosada nisu upoznali načela Montignacove metode (toplo im preporučujemo da to učine), ugodno će se iznenaditi kad otkriju knjigu recepata u kojoj autor, usto što uvažava tradicionalne kulinarske vrijednosti i potiče uživanje u jelu, nudi vrstu prehrane uz koju se bez znatnijih odricanja može mršavjeti i poboljšati zdravlje.



Kako mršavjeti uz poslovne ručkove

Michel Montignac svoje je bogato profesionalno iskustvo kao i ono osobno – opterećeno obiteljski naslijeđenom sklonošću debljanju – pretočio u niz knjiga koje jasno i nedvosmisleno objašnjavaju Montignacovu metodu mršavljenja i očuvanja poželjne tjelesne težine. Ova je knjiga prva u nizu knjiga čije su ukupne naklade u svijetu premašile 10 milijuna prodanih primjeraka.

Namijenjena je ponajprije ljudima iz poslovnog svijeta koji žele očuvati vitalnost i vitkost ne odričući se pritom kulinarskih užitaka.

»Kako mršavjeti uz poslovne ručkove« pouzdan je savjetnik kako smršavjeti, a odlaziti na poslovne ručkove, večere i domjenke, kako uz takav način života održati željenu tjelesnu težinu i kako dosegnuti vrhunac tjelesnog i duševnog boljitka.

Dovoljno je naučiti pravilno birati namirnice i usvojiti zdrave prehrambene navike, a oni se, prema Montignacovoj metodi, ne temelje na brojanju kalorija, ni na isključivanju ugljikohidrata, ni općenito na odricanju. Tako vino, čokolada, gusja jetra – da spomenemo samo neke delicije – nisu samo dopuštene, nego u umjerenim količinama i poželjne!

Montignacovu metodu priznali su prvo liječnički krugovi u Francuskoj, a zatim i liječnici u drugim zemljama, uključujući Hrvatsku. Prihvatili su je diljem svijeta mnogi uspješni i slavni kao i oni koji to žele postati.

O učinkovitosti metode najbolje govore svjedoci, a oni su svuda oko nas. O njoj govore milijunske naklade Montignacovih knjiga i brojne »nove« dijete koje zapravo jedva primjetno modificiraju Montignacove postavke.

Knjige možete naručiti na telefon 01/4578 157, telefaksom (4578 156) ili e-poštom (naklada-zadro@zg.t-com.hr) uz 20% popusta na maloprodajne cijene i uz plaćene troškove poštarine.